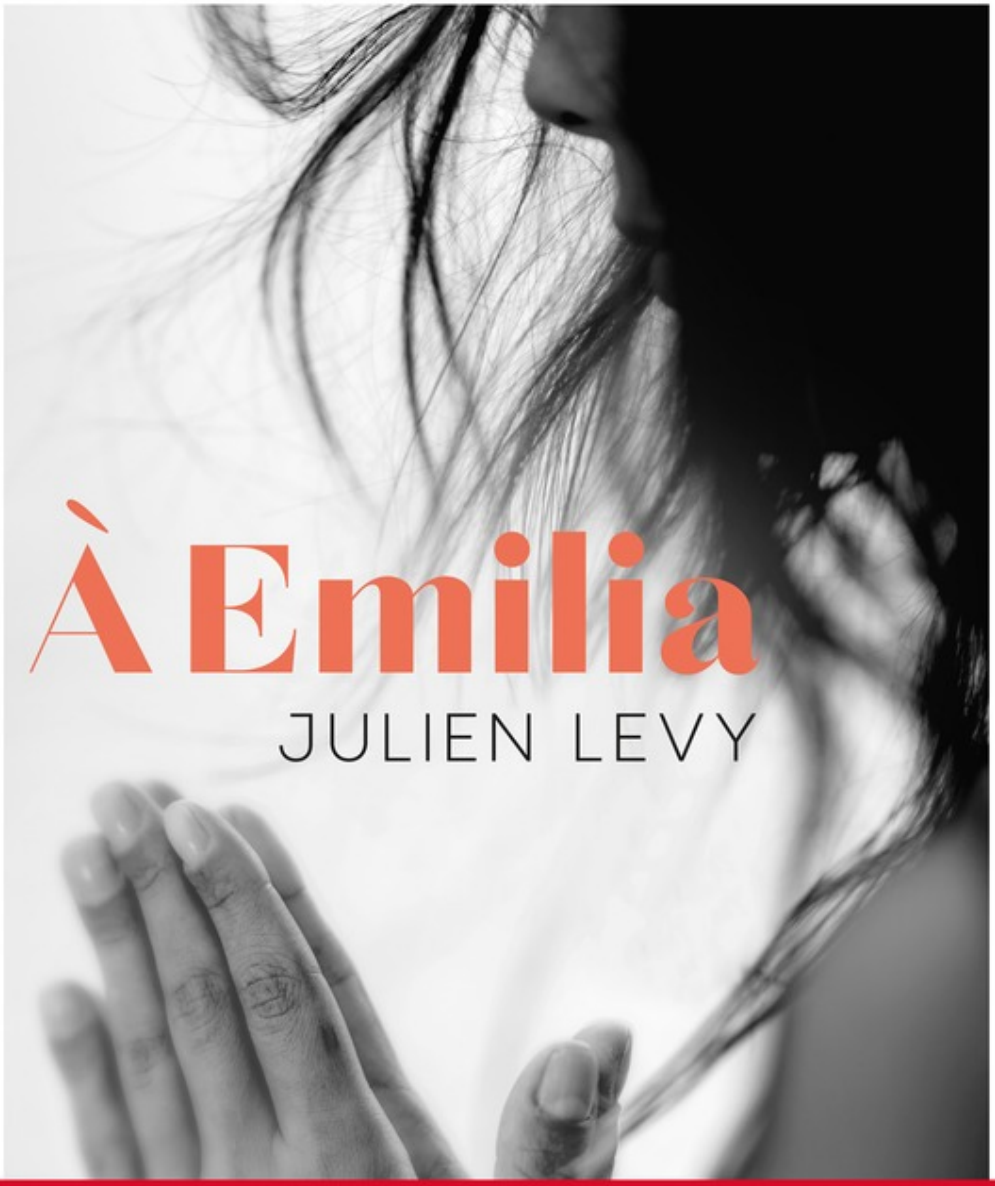


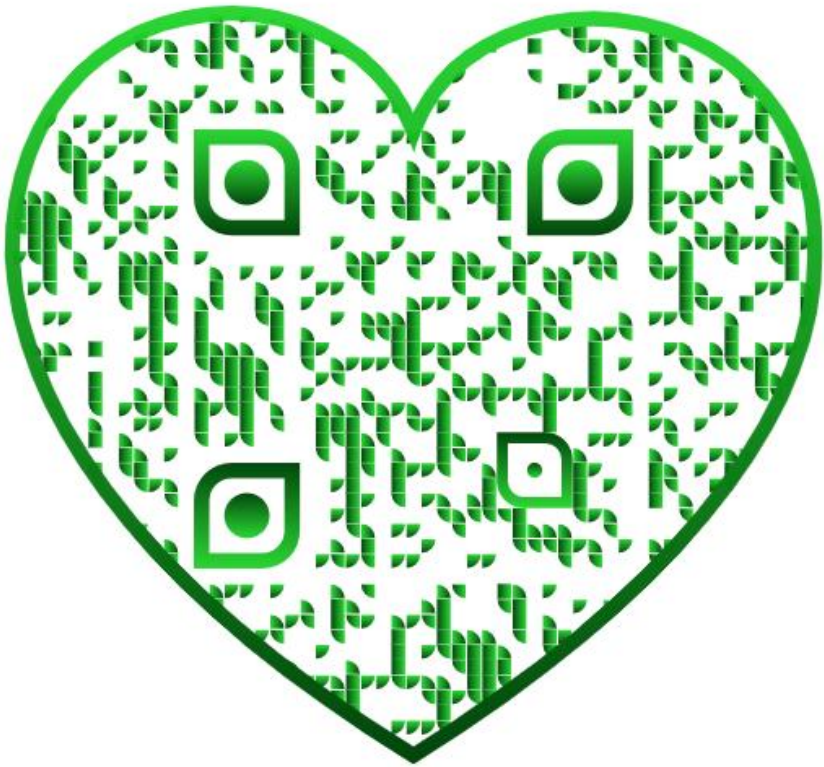
À Emilia

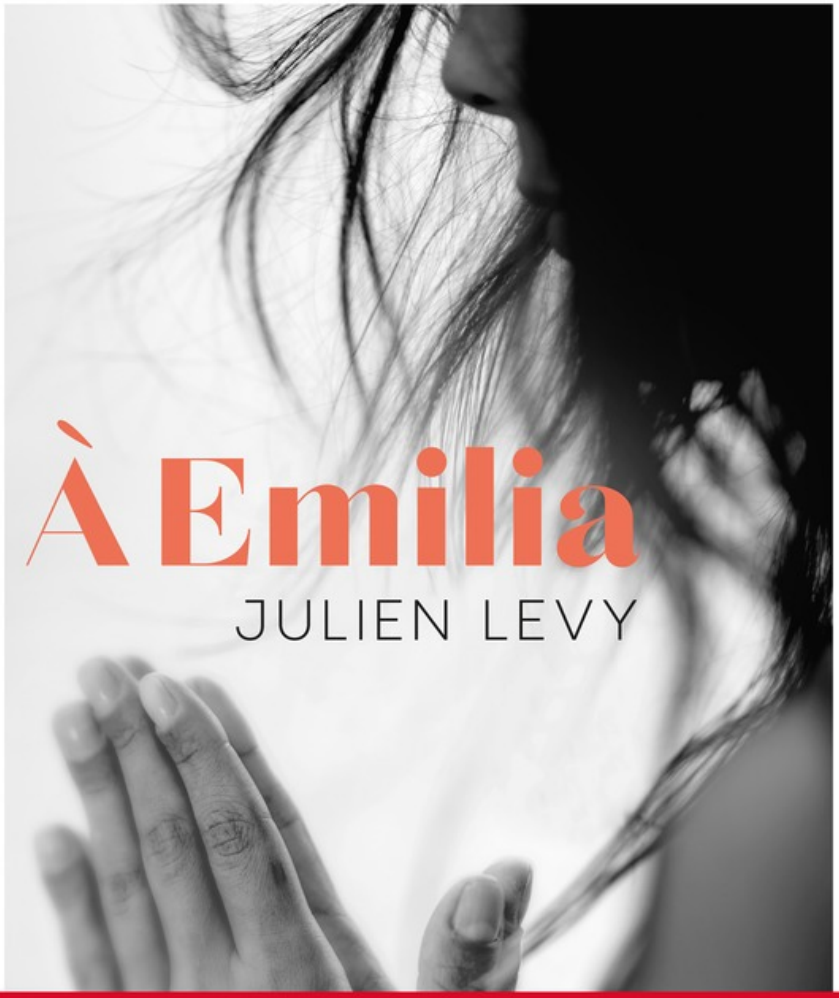
JULIEN LEVY

« UNE RÉVÉLATION ! LE YOGA A TROUVÉ SON IRVIN YALOM ! »

Marceline Bodier, contributrice à *20 Minutes*

JouVence roman





À Emilia

JULIEN LEVY

« UNE RÉVÉLATION ! LE YOGA A TROUVÉ SON IRVIN YALOM ! »

Marceline Bodier, contributrice à *20 Minutes*

JouVence roman

Les avis de nos lectrices

« À Emilia *vous plonge au cœur de l'aventure humaine, dans toutes ses dimensions. C'est beau, c'est puissant et tout simplement vibrant ! J'ai adoré la plume authentique et poétique de son auteur qui nous régale par son travail colossal dans la recherche des études scientifiques proposées et qui viennent appuyer ses écrits sur le yoga, la psychologie positive, la spiritualité ou encore les états modifiés de conscience. Une lecture intense qui, une fois en main, devient purement addictive ! »*

Élodie, compte Instagram @cocoon_vibes

« Le roman À Emilia *m'a envoûtée dès les premières lignes, c'est un magnifique hommage aux rencontres : à celles qui changent notre vie, qui permettent de se rencontrer soi-même et de se retrouver quand on se perd. Julien Levy nous délivre un vrai message d'espoir sans jugement pour ceux qui se sentent fragiles et vulnérables, et qui luttent contre leurs démons personnels. La thématique abordée est romancée avec succès et beaucoup d'amour, nous montrant que la spiritualité peut s'inviter dans notre vie par des chemins plus qu'inattendus. »*

Nikita, compte Instagram @rdv.avec.moi.maime

« Ce roman est une véritable ode à la résilience. Une bouffée d'oxygène. La dimension spirituelle qui se dégage de cette histoire est remarquable. Tout comme les émotions que l'auteur nous insuffle à chaque chapitre. Voici un livre que je n'oublierai pas tant il a fait écho en moi. Il constitue un véritable guide intérieur pour apprendre à vivre ici et maintenant. »

Céline, compte Instagram @au_terrier_d_anita

« On a tous besoin d'une Emilia dans nos vies, cette personne qui éclaire le chemin avec ses mots, sa présence tendre sans rien attendre d'autre que notre bonheur. La scientifique en moi a adoré ces ressources incroyables. Ce livre, il faut le lire, et le relire pour en percevoir toute la beauté et la singularité. Chaque mot vient trouver sa juste résonance. Que j'aime la puissance qui se dégage de ce roman ! Merci de m'avoir donné une envie, celle de me rencontrer. »

Aurélie, compte Instagram @misss_lilie

« Avec Julien Levy, plongez dans un bain de spiritualité ! L'auteur déploie un roman à double temporalité, tantôt en 1991 durant l'adolescence mouvementée du héros Marc-Antoine, tantôt en 2021, lorsque celui-ci fait

une rétrospective de sa jeunesse au micro de la podcasteuse Apolline. J'ai été touchée par les fêlures du jeune garçon, sa fragilité et la belle rencontre qu'il fait avec la libraire Emilia. À Emilia, *c'est aussi la transmission de la passion de l'auteur pour le yoga, beaucoup de musiques et des références littéraires disséminées ici ou là. Un premier ouvrage spirituel, dans lequel la quête de sens prend toute sa place. »*

Maïté, compte Instagram @mademoisellelit

« Un roman d'une grande intelligence avec une très belle plume, qui mélange avec talent spiritualité, sciences, yoga et musique. Le cocktail semble étonnant ? Et pourtant, ça fonctionne. À Emilia, *c'est avant tout le récit d'une rencontre, de celle qui change une vie. Un magnifique roman rempli de connaissances, de sagesse, d'humanité et d'espoir ! »*

Priscilla, compte Instagram @force.verte.lit

« Une lecture addictive, entre passé et présent. On s'immisce dans les souvenirs du jeune homme comme on plonge en apnée, on apprend à retenir son souffle. Une lecture qui nous permet de gagner en tranquillité, en sérénité et qui fut un véritable éveil, pour moi, sur les vertus du yoga. À découvrir ! »

Sylvie, compte Instagram @sylfa_lectures

« Wouah ! Ce roman est époustouflant ! C'est un roman "métaphore" qui va se révéler lumineux et bienveillant au fil des pages. C'est un roman qui vous donne à réfléchir et que je ne suis pas près d'oublier tellement il m'a touchée au plus profond de mon âme. »

Caroline, compte Instagram @carol_in_besac

« Ce roman m'a surprise, tant sur le fond que sur la forme. Sur fond de musiques estampillées années 1990, ce roman est surtout l'histoire d'une rencontre : la rencontre de Marc-Antoine, gamin paumé, et d'Emilia, sauvée de la drogue grâce au yoga. Je me suis beaucoup intéressée aux passages passionnants alternant sciences et spiritualité ! »

Typhaine, compte Instagram @mes_carnets_litteraires

« Un roman profondément spirituel et scientifique, qui m'a appris plein de choses. Une écriture fluide et pleine de poésie. J'ai aimé l'authenticité des échanges entre les différents protagonistes, les failles de Marc-Antoine et d'Apolline qui en font des personnages principaux pleins d'humanité. »

Victoria, compte Instagram @nantes_lectureclub

JULIEN LEVY

À Emilia

Éditions Jouvence
Route de Florissant 97 – 1206
Genève — Suisse
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande
Couverture : François Lamidon
Photographie de couverture : AdobeStock © Microgen
Mise en pages : SIR

© Éditions Jouvence, 2022
© Édition numérique Jouvence, 2022
ISBN : 978-2-88970-057-8

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

À Eléa et Noa.

Sommaire

Couverture
Page de titre
Page de copyright
Dédicace

NOTE DE L'AUTEUR
CHAPITRE 1
CHAPITRE 2
CHAPITRE 3
CHAPITRE 4
CHAPITRE 5
CHAPITRE 6
CHAPITRE 7
CHAPITRE 8
CHAPITRE 9
CHAPITRE 10
CHAPITRE 11
CHAPITRE 12
CHAPITRE 13
CHAPITRE 14
CHAPITRE 15
CHAPITRE 16
CHAPITRE 17
CHAPITRE 18
CHAPITRE 19
CHAPITRE 20
CHAPITRE 21
CHAPITRE 22
CHAPITRE 23
CHAPITRE 24
CHAPITRE 25
CHAPITRE 26
CHAPITRE 27

CHAPITRE 28
CHAPITRE 29
CHAPITRE 30
CHAPITRE 31
CHAPITRE 32
CHAPITRE 33
CHAPITRE 34
CHAPITRE 35
CHAPITRE 36
CHAPITRE 37
CHAPITRE 38
CHAPITRE 39
CHAPITRE 40
CHAPITRE 41
CHAPITRE 42
CHAPITRE 43
CHAPITRE 44
CHAPITRE 45

ÉPILOGUE
LES SOURCES
B. O. DU LIVRE
REMERCIEMENTS

NOTE DE L'AUTEUR

Ce livre est un roman ; les personnages principaux sont fictifs. Mais, car il y a un mais, de nombreux événements dans lesquels ils sont mis en scène sont réels, bien que parfois légèrement réécrits pour laisser place au romanesque. Je pense à la marée noire, à l'expérience du Vendredi saint, au Festival de Woodstock… Je ne vous en dis pas plus ici et vous laisse découvrir.

Toutes les recherches scientifiques mentionnées existent (elles sont citées en fin d'ouvrage). Leur vocation n'est pas de « prouver » quoi que ce soit ni de dresser une revue exhaustive de la littérature scientifique sur les sujets abordés, encore moins de se substituer à un véritable ouvrage scientifique. Elles sont là pour ouvrir des pistes de réflexion, montrer que de nombreux scientifiques dans le monde s'intéressent à ces méthodes d'exploration de soi. Là encore, j'ai parfois pris quelques libertés, mais les thématiques et résultats restent, je l'espère, authentiques.

Je vous souhaite une belle immersion dans l'univers foisonnant d'Emilia, de Marc-Antoine et d'Apolline.

1.

Genève, le mardi 4 mai 2021

Aussi bienveillant que serein, il l'observait s'affairer. Assis comme un bouddha sur son canapé en velours format demi-lune, il considérait avec amusement les jurons étouffés et gestes électriques de son invitée. Apolline Le Coy fouillait maladroitement les tréfonds d'un sac de voyage à la recherche du sésame pour enregistrer le podcast.

– Qu'est-ce que j'ai foutu de ce micro, marmonnait-elle, agacée.

Une vague de pensées déferla dans le bouillon mental de la jeune femme. Comme souvent, autodénigrement, dramatisation et généralisations se pressaient aux portes de ses perceptions. Des effets de sa « situation », comme le disait le Dr Shazer. Apolline voyait plutôt cela comme une « maladie qui voulait la tuer ».

*

Quelle conne ! Sans lui, impossible de capter cet entretien. Tout à refaire. Tout ça pour rien. Cent cinquante bornes dans la vue. Toujours un truc qui merde ! J'ai peur. Envie de partir. Et mes mains qui tremblent. Encore. Il va s'en rendre compte.

*

Marc-Antoine Daillat balaya la pièce du regard, à la recherche d'un indice pouvant aider Apolline. Il scanna ce patchwork de déco bohème chic et design imaginée par son épouse styliste. Ils vivaient depuis sept ans dans cet appartement genevois, un ancien atelier d'artiste de la Jonction, perché au dernier étage, distribué en étoile. Vue sur le Rhône d'un côté, sur le lac Léman, de l'autre. Encadrant de larges baies vitrées, les plantes grasses semblaient s'épanouir comme dans une jungle intérieure. La lumière diaphane qui filtrait des voilages poudrait le visage fermé d'Apolline. La jeune femme disciplina une mèche noire échappée de son chignon broussailleux piqué d'une

baguette en bois. La rebelle jouait les lianes devant ses yeux lorsqu'elle se penchait pour scruter l'obscurité de son sac.

– Il est derrière vous, je crois.

Une douce musicalité enveloppait tous les mots de Marc-Antoine, ce qui horripilait Apolline à cet instant précis. Sa voix calme et prophétique collait parfaitement au personnage : un bonze affûté, drapé de son éternelle chemise Tang bleue de style kung-fu, cheveux ras blanchis avant l'heure, iris azuréens rieurs, visage enfantin survivant aux années, pieds nus quelle que soit la saison. Séduisant, assurément, mais Apolline n'en avait cure. Il aurait pu être son père, cet inconnu qui les abandonna, sa mère et elle, quelques jours avant sa naissance.

Évitant soigneusement le regard de celui qu'elle venait interviewer, la jeune femme se tourna vers la table basse opium sur laquelle reposait son matériel d'enregistrement au milieu de fleurs séchées et de bougies parfumées.

– Non, il m'en faut un deuxième.

Hors de question qu'ils parlent dans le même micro.

Trop de proximité. Trop de microbes. Trop de bruit de fond. Trop de tout. Lorsque l'angoisse montait – et elle montait vite chez Apolline –, les pensées s'entrechoquaient, s'agglutinaient au goulot de son entonnoir cognitif. Mais les mots s'écoulaient comme une rivière asséchée. Au compte-goutte, âpres.

– Je voulais dire : derrière vos talons, précisa Marc-Antoine en souriant.

Apolline fit une valse du côté opposé et vit défiler la pièce. Un appartement de catalogue, songea-t-elle. Plafonds hauts à moulures, parquet chaleureux couleur miel et murs crème rehaussés de portraits rétro de Brigitte Bardot rayonnante, Serge Gainsbourg et Jane Birkin énigmatiques et amoureux. Dans ce cocon, tout était savamment assorti-dépareillé, comme une coupe de cheveux coiffée-décoiffée : chaise Barcelona en cuir tuile, buffet vintage en manguier, lampadaire Arco des frères Castiglioni, bibliothèque exotique. Ici, les colonnes de livres et de magazines servaient de bout de canapé ; là, ils étaient empilés dans les angles des murs. Les plantes couraient et s'ouvraient autant qu'Apolline se recroquevillait alors qu'elle touchait le micro du bout des doigts. Là, juste derrière elle. L'avait-elle seulement sorti ? Était-il tombé du sac ? Elle ne s'en souvenait pas. Elle s'était mise à psychoter pour rien. Toujours pareil. Il suffisait qu'une personne la regarde pour qu'elle s'emmure. Se mette à trembler. Marc-Antoine, qui avait perçu son malaise, se leva.

– Je vais préparer du thé, vous voulez une tasse ?

– Non, merci.

– Un café ?

– Non plus.

– Un jus de fruits ? De l'eau ?

Une vodka, un joint ou, tiens, mieux : un Deroxat ou un Tramadol – surtout pas les deux, elle le savait maintenant –, voilà ce qui lui ferait du bien. Le grand jeu, son « carrefour des enchantements » à elle, pour paraphraser André Breton. Non, tenir encore. La toupie mentale d'Apolline se mit en rotation.

*

Carrefour des enchantements. Défonce. Le Grand Jeu. Mouvement littéraire dans l'ombre du surréalisme. Daumal et consorts exploraient l'absolu avec des drogues. Abonnés au club des camés de la spiritualité. Inspirés peut-être par le club des Hashischins. Théophile Gautier, Balzac, Baudelaire. Ça devait être quelque chose, leurs séances de défonce au dawamesk ! « Apolline, pourquoi tu trembles ? » Tu le sais très bien, pourquoi…

*

– Va pour un thé, merci.

– J'ai un Bouddha bleu de Mariage Frères. Thé vert velouté et fruité, agrémenté de pétales de bleuet. Ça vous va ? cria-t-il depuis la cuisine.

Le regard flou sur un pilier de livres, Apolline compulsait les dos superposés, pour beaucoup inconnus : plusieurs exemplaires de la *Bhagavad-Gita* en français et en anglais, des bouquins de Swami Stachidananda, Alice Bailey, des biographies de Gandhi et de U2, *De l'autre côté du miroir* de Lewis Carroll. Elle entra en flux de conscience.

*

Il fait exprès, le con ! Bouddha bleu, thé vert. Buddha Blue, cannabis de synthèse vapoté chez Alex. Effets violents. Euphorie hystérique. Lumières floues. *Bad trip* parano, *rave party* dans les tempes, cœur prêt à rompre, sensation de respirer dans un sac plastique. Sortie de corps. L'horreur.

*

– Parfait, merci, acquiesça Apolline.

Telle Mary Poppins, elle poursuivit son déballage d'un sac qui paraissait sans fond. Seule, elle prenait le chemin des retrouvailles avec elle-même. Pas de regard oppressant. Pas de jugement suintant dans l'air. Moins d'autoévaluation saboteuse. Apolline disposait d'un équipement de pro pour capter ses podcasts. Elle faisait les choses bien. Pour se sentir légitime. Pour gagner en reconnaissance. Pour ne pas trembler. Voilà huit mois qu'elle s'était lancée, sous l'impulsion de son thérapeute. Le Dr Shazer. Un original. Lorsqu'il lui avait parlé de « prescription de tâche », elle n'avait pas imaginé une seconde que cela aboutirait à un podcast thérapeutique. L'idée pouvait prêter à sourire. Marc-Antoine déposa le breuvage fumant sur la table basse. Une fragrance fleurie s'en évaporait. Apolline se mit à réciter :

– Comme je vous le disais dans mon e-mail, mon podcast *Tu te rencontres !* est diffusé sur toutes les plateformes en ligne. Il raconte mes invités à travers leurs rencontres extraordinaires. Des rencontres comme des balises sur leur chemin de vie. Qui leur ont permis de se construire, de devenir qui ils sont et, finalement, de se rencontrer eux-mêmes. Le format du podcast est toujours le même : une heure de conversation enregistrée dans les conditions du direct. Ça veut dire qu'il n'y a pas de montage, si ce n'est l'habillage du podcast.

– L'habillage du podcast, que voulez-vous dire ?

Marc-Antoine avait coupé Apolline dans l'élan de son laïus bien huilé. Comme une élève de CM2 appelée au tableau pour réciter sa poésie, elle déroulait chaque fois sa présentation par cœur. C'était son point de repère, une manière de se rassurer et de gérer son trac envahissant avant de commencer. Être interrompue dans son discours l'irritait au plus haut point. Un étau implacable vint essorer son plexus. Elle gonfla ses poumons et débita en apnée :

– L'habillage du podcast, ce sont tous les éléments qui marquent son identité sonore. Qui lui permettent d'être identifié au premier son. Le jingle d'intro de l'émission, par exemple.

Marc-Antoine hocha la tête tout en levant les sourcils en signe de compréhension.

– Bref, je reprends, dit sèchement Apolline.

Un peu trop à son goût, mais elle ne savait pas encore faire autrement dans ces cas-là, malgré ses apprentissages répétés avec son thérapeute. Apolline réitéra mot pour mot son introduction :

– Donc. Une heure de conversation enregistrée dans les conditions du direct. Ça veut dire qu'il n'y a pas de montage, si ce n'est l'habillage du podcast. C'est pourquoi nous devons être propres dans nos échanges. Évitez au maximum les scories.

– Excusez-moi, mais qu'entendez-vous par *scories* ?

Marc-Antoine lapa son Bouddha bleu brûlant. Apolline fulminait en

son for intérieur.

*

Il fait exprès de me couper, c'est pas possible ! Non mais, le gars, il y connaît vraiment rien. On va pas avancer. Ça va être long. Très long. Je savais que j'aurais pas dû accepter. Me suis encore laissé convaincre par cette attachée de presse. De toute façon, je suis trop facile à convaincre. Aucune détermination, aucune force de caractère. Il suffit d'un rien pour me retourner comme une crêpe. Me rendre muette.

*

– Les « euh », les phrases inachevées, les claquements de langue… Donc. Il n'y a pas de montage, c'est pourquoi nous devons être le plus propres possible, ça je vous l'ai dit. Évitez au maximum les scories, ça je vous l'ai dit aussi.

Apolline semblait feuilleter sa mémoire à la recherche de ses idées organisées point par point.

Pendant qu'elle finalisait les branchements et effectuait les derniers tests de son, Marc-Antoine se remémora, dans un bref flash, la discussion avec Inès Faye, l'attachée de presse de son éditeur.

*

* *

– Tu te rends pas compte ! Apolline Le Coy accepte de t'inviter dans son podcast, c'est *gé-nial* ! Elle reçoit des grands noms dans son émission, tu sais.

Marc-Antoine ne savait pas, non, ni ne connaissait Apolline Le Coy. Et il n'avait jamais associé un podcast à une « émission ». Pour lui, les émissions étaient diffusées à la radio ou à la télé, animées par des présentateurs professionnels ou des journalistes. Dans sa tête, un podcast était associé à un blog audio ou à une conversation informelle fabriquée par des amateurs. Il était sans doute « vieille école ». Loin de s'imaginer que tout un écosystème gravitait autour de l'univers du podcast. Au ton d'Inès, il avait compris qu'il bénéficiait d'une faveur. Qu'une chance inouïe se présentait pour son livre. Voilà que les résultats de ses années de recherches allaient être diffusés au grand public. Le passage dans le podcast d'Apolline Le Coy devait le propulser.

– Entre 180 000 et 520 000 écoutes à chaque épisode, c'est *énorme* ! Elle a plus d'un million de followers sur les réseaux sociaux, des vrais, pas des packs de faux abonnés vendus par des créateurs de notoriété, s'était extasiée Inès Faye, pour qui la popularité sur Internet faisait jurisprudence.

Peu importait la qualité. Tyrannique justice des réseaux sociaux où la quantité de followers, d'écoutes, de vues et de « j'aime » faisait autorité. Un miroir fidèle d'une société bouffie d'informations et de sollicitations, avait songé Marc-Antoine.

*

* *

Apolline retira son casque matelassé, satisfaite de ses essais et niveaux sonores. Pour la première fois depuis son arrivée, Marc-Antoine vit son visage détendu.

– Je crois qu'on peut y aller.

2.

–Bonjour à toutes et à tous, bienvenue dans ce nouvel épisode de *Tu te rencontres !*

Le visage d'Apolline venait d'éclore et elle caressait son micro de la voix. Le contraste entre la jeune femme qu'il venait de voir évoluer et l'animatrice de podcast qui se présentait à lui était saisissant. D'une fleur fanée recroquevillée sur elle-même, Apolline s'était muée en orchidée altière et rayonnante. Lisant son écran d'ordinateur, la jeune femme poursuivit, un sourire dans sa voix devenue presque suave :

– J'ai le grand plaisir de recevoir aujourd'hui Marc-Antoine Daillat, directeur de recherche en « Science de la conscience », au SciSpi Lab de l'université de Genève, spécialisé en spiritualité, philosophie, psychologie positive et neurosciences. Marc-Antoine est l'auteur du livre *Science de l'être – Recherches scientifiques sur le développement spirituel,* aux éditions AK, dans lequel il dévoile les résultats de ses études en matière de compassion, de bienveillance, d'altruisme, d'empathie, de méditation et de bien d'autres pratiques philosophiques et spirituelles. Merci, Marc-Antoine, d'avoir accepté mon invitation à ce micro et de me recevoir chez vous à Genève.

– Merci à vous, Apolline, de m'accueillir dans votre podcast.

– Je vous le dis d'emblée, chères auditrices, chers auditeurs, j'ai adoré ce bouquin. Marc-Antoine, votre livre est passionnant. Si je devais le résumer, je dirais qu'il parle finalement de méthodes de transformation intérieure validées scientifiquement. C'est juste ?

– On peut dire cela, en effet. Disons que je me suis penché sur la science de la conscience.

– Mais au-delà de poncifs sur le bonheur et le développement personnel teinté de psychologie positive de café du bien-être, vous abordez des notions profondes d'évolution personnelle passées au tamis de la science, précisant que toutes les méthodes des gourous de la vie heureuse trouvent finalement leurs sources dans des textes anciens transmis par de grands penseurs.

– Tout a déjà été dit ou écrit. Tout est en nous. Il suffit d'oser faire un pas vers l'immensité de notre intériorité, faire confiance à notre

conscience, à notre capacité à explorer et à faire face à ce que nous trouverons sur le chemin. Et parfois, pour rassurer notre mental cartésien, apeuré par une transcendance qu'il pense inconnue, nous avons recours à la science.

– Je vais être honnête, Marc-Antoine, si j'ai eu envie de vous rencontrer, au-delà de la grande qualité de votre livre et des informations qu'il contient, c'est grâce à la dédicace que vous avez écrite en tête de votre livre. Marc-Antoine plaisanta :

– Finalement, ça tient à peu de choses.

Apolline sourit imperceptiblement et fixa de nouveau l'écran de son ordinateur :

– Je vous la lis :

À Emilia. Au yoga. Sans notre rencontre, j'aurais longtemps marché, nulle part où arriver, rien à trouver, pas même qui je suis. Merci d'être.

Marc-Antoine avala une gorgée de son thé Bouddha bleu, loin du micro pour éviter tout parasite sonore, les yeux dans le vague. La podcasteuse enchaîna :

– Un auteur ne dédie jamais son livre au hasard.

– C'est exact. On a tous vécu au moins une rencontre déterminante dans notre vie, n'est-ce pas ? Celle d'Emilia Tulsi fut absolument essentielle dans ma construction personnelle, dans le chemin de vie que j'ai emprunté, jusque dans le processus de ce livre. J'avais envie de lui rendre hommage, d'exprimer ma reconnaissance.

Dédier ce livre à Emilia – et au yoga – m'a permis d'aller au bout de son écriture malgré mes doutes et la fatigue. Ce livre étant pour eux, mes efforts prenaient encore plus de sens.

– Vos efforts prenaient du sens, grâce à ces rencontres déterminantes… Nous sommes complètement dans la thématique de mon podcast. Votre personnalité profonde s'est révélée dans ces collisions d'âmes, même si le yoga n'est pas une personne.

– Nombreux sont ceux qui vous diront que le yoga est une rencontre de soi et du Soi, avec un *s* majuscule. C'est pourquoi je dirais que, au-delà de ma personnalité, c'est ma nature profonde que j'ai entrevue, ma vocation, ma raison d'être. Dans la philosophie du yoga, on parle de *svadharma.* À chaque personne de trouver le sien pour s'épanouir pleinement. Emilia m'a aidé à découvrir le mien. Et j'ai comme le sentiment que vous avez trouvé le vôtre, Apolline.

Ni lui ni elle n'avaient vu venir cette dernière phrase, sortie d'un autre espace que le mental de Marc-Antoine. Elle avait emprunté un réseau direct et subtil, court-circuitant la volition, pour former des

mots et leurs sons à travers les lèvres ourlées du chercheur. Une émanation depuis un visage serein et poupin. Le ton de Marc-Antoine était tendre comme un caramel au beurre salé, l'intention aussi bienveillante qu'un père réconfortant sa fille. Mais Apolline reçut cette phrase comme un quignon de pain rassis frotté au piment oiseau qu'aurait lancé un maton. L'expression de son visage traduisit sa pensée : « On n'est pas là pour parler de moi. C'est mon podcast : je pose les questions, vous y répondez. » À travers cet exercice périlleux prescrit par son thérapeute, la jeune femme intimait ses invités à se raconter, pour mieux se rencontrer elle-même. Lancé par un géant aux mains surpuissantes, le tourniquet mental d'Apolline se mit en orbite. Vite.

*

Qu'est-ce que tu en sais, que j'ai trouvé mon « j'saispas-quoi-dharma » ? C'est quoi, ma vocation ? Même moi, j'en sais rien. Alors comment peux-tu affirmer ça ? Ne pense pas à ma place. Ne me dis pas ce que je dois faire ou savoir. Je peux encore couper et tout reprendre. Ou carrément arrêter. Rentrer chez moi. Là, au moins, je serai bien. Au calme, dans mon cocon. En huit mois de podcast, tous mes invités ont joué le jeu de parler d'eux. Du moins, de ne pas me questionner sur moi. Trop contents qu'ils étaient de se raconter. De parler de leur vie. De leur petit nombril. Les premiers étaient des proches, pour me faire plaisir. Le cercle s'est élargi jusqu'à cette comédienne à succès, une amie d'ami d'un ami. Bref, l'audience a explosé. Demandes d'agents. D'attachés de presse. Mon émission est devenue à la mode. En quelques mois. J'ai rien vu venir. C'était pas le but. Je ne sais pas s'il est atteint, le but. Le Dr Shazer ne m'en a pas parlé. Ça fait longtemps que je ne l'ai pas vu, le Dr Shazer. Il faudrait peut-être que j'y retourne. Ils se racontent, mais me suis-je rencontrée ?

*

– Emilia a-t-elle été votre première rencontre décisive ?

– La première qui m'ait mis sur mon axe authentique, en tout cas. J'allais avoir 16 ans lorsque je l'ai connue. On s'est vus pendant un an. Emilia a changé ma vie. Elle m'a conduit de l'inconscience à la conscience, de l'obscurité à la lumière, du funeste à la survivance.

Marc-Antoine ne s'attendait pas à s'étendre de la sorte. Empreint d'une forme de pudeur d'âme, il n'était pas du genre à s'étaler sur sa personne, considérant que ses explorations et les idées qu'il défendait

revêtaient plus d'importance. Héritage familial, sans doute. Peut-être avait-il été trop sincère dans l'expression de sa pensée ? Apolline prononça alors spontanément et le plus sérieusement du monde une phrase qu'elle avait très souvent entendue depuis son adolescence. Quelques mots bien ancrés en elle :

– Vous avez eu une enfance difficile ? Vous voulez qu'on en parle ?

– Je ne pensais pas être convié à une séance chez un psy, blagua Marc-Antoine avec sollicitude.

– Je veux dire… Il semblerait qu'il y eut un Marc-Antoine *avant* et un Marc-Antoine *après* Emilia. Parlez-nous tout simplement du Marc-Antoine d'avant, pour que l'on comprenne encore mieux l'importance de cette rencontre.

3.

SCIENCE DE L'ÊTRE
RECHERCHES SCIENTIFIQUES
SUR LE DÉVELOPPEMENT SPIRITUEL
Marc-Antoine Daillat, Ph. D.

À Emilia. Au yoga. Sans notre rencontre, j'aurais longtemps marché, nulle part où arriver, rien à trouver, pas même qui je suis. Merci d'être.

À l'origine des recherches que je mène avec toute une équipe sur la science de la conscience : le yoga. Le yoga est un état dans lequel les fluctuations des pensées et des émotions se calment. En amoureux de la mer, je dirais que, dans cet état, les vagues du mental s'apaisent pour laisser la place à un agréable lagon. C'est alors que notre Être essentiel, notre âme, notre conscience individuelle, le témoin du monde, appelez cela comme vous le voulez, peut se révéler. Nous entrons alors dans une connexion étroite avec le monde spirituel, ce qui nous permet de transcender le bavardage incessant de notre mental, pour trouver la connexion, la véritable, pas la 5G ! S'ouvre alors la possibilité de « télécharger » la paix, l'amour et la connaissance qui émanent de cet état naturel de yoga. Je dis naturel, car nous ne l'atteignons pas, nous retournons vers ce qui nous a été donné à la naissance. Mais que nous avons oublié.

Dans le cas contraire, éloignés de l'état de yoga, nous nous identifions aux remous de nos « pensémotions ». Vague après vague, nous buvons la tasse dans la houle de notre mental. Nous croyons à tout ce qu'il veut nous faire avaler. Nous nous trompons sur qui nous sommes réellement. Nous nous identifions à nos jugements, à nos rôles, à nos peurs, à nos aversions, à nos désirs et attachements. Tout cela est cause de souffrance pour l'être humain.

Ces rideaux et voilages nous empêchent de voir le paysage à travers la fenêtre de notre mental. Le yoga dans toutes ses dimensions, et

particulièrement dans sa part spirituelle, nous aide non seulement à tirer les rideaux, mais aussi à nettoyer la vitre, pour une vision claire. Comme le disait le grand maître B. K. S. Iyengar, le yoga est à la fois un art, une science et une philosophie.

4.

Choisir, c'est renoncer. Faire connaître le message véhiculé par son livre impliquait de s'exposer personnellement, donc de renoncer à une part de jardin secret. Marc-Antoine décida qu'il était temps de rendre véritablement hommage à Emilia, de raconter cette femme extraordinaire. Forcément, à travers elle, il risquait de se dévoiler. À lui de doser. Et d'oser.

– J'ai rencontré Emilia dans une période complexe de ma vie. J'étais tranquillement mais sûrement en train de sombrer et je crois que mon subconscient, se réveillant, a mis tous mes sens en éveil pour que je sois guidé vers cette femme. Et enfin sortir de l'eau.

– Comment ça s'est passé ?

5.

Marseille, le samedi 13 avril 1991

Marc-Antoine balança le journal sur la table basse délabrée, recouverte du chantier de la journée : quelques bouteilles de bière entamées, de courts filaments verts éparpillés, un carnet noir de feuilles à rouler OCB « slim longue » et des cadavres de joints dans un cendrier de fortune. Le claquement mat du papier sur le bois élimé fit sursauter les quatre gadjos bien calés, incrustés dans un vieux canapé puant et éventré. Au loin, dans le poste radio-cassette-CD portable aux basses surpuissantes, U2 jouait « Bad », un titre incroyable de l'album *The Unforgettable Fire.* Bono hurlait « *I'm wide awake / I'm not sleeping / Oh no, no, no* ». Marc-Antoine non plus ne dormait pas. Il ne planait plus non plus.

– Z'avez lu ? C'est la merde.

Du haut de ses bientôt 16 ans, il aimait lire la presse. Une habitude prise à la maison depuis l'enfance où son père, médecin, recevait *Le Monde,* ainsi que les *Paris Match,* qu'il disposait ensuite dans sa salle d'attente. Minot, au goûter, il dévorait les journaux et avait ainsi acquis une solide culture. Depuis, Marc-Antoine était passé à d'autres lectures de la contre-culture.

– Lu quoi ? On s'en branle, mec, de tes conneries d'infos. Y nous emboucanent.

C'était Léon, avec son accent marseillais que même la lame de son couteau papillon aurait du mal à couper. À 25 ans, il était le doyen de la bande. Dans le groupe, il était surnommé ainsi : Léon. « Parce qu'il est tout le temps camé, Léon ! » se bidonnaient les autres.

– Et la marée noire, tu t'en bas les couilles ? Y a un tanker qu'a explosé jeudi au large de l'Italie.

– Ah ouais, j'ai entendu ça. Le *Nirvana,* tu parles d'un nom pour un pétrolier, interrompit, sans ouvrir les yeux, celui qu'on appelait Gégé. Il avait hérité de ce surnom pour deux raisons. D'abord, parce qu'il étalait toujours sa culture G héritée de son père diplomate marocain et de sa mère prof de fac. Et aussi parce qu'un jour, une fois dans sa vie

d'adolescent, il avait posé la question, sur un ton existentiel, de la localisation du point G. Cela avait déclenché l'hilarité générale et lui avait valu ce sobriquet à perpétuité.

Marc-Antoine poursuivit :

– Tout son brut s'est libéré avant-hier. Cent quarante mille tonnes. T'imagines ? Et aujourd'hui, la nappe atteint vingt-cinq kilomètres de long, mec. Pas très loin de Gênes.

– 'Tain, tu m'as gavé avec ta science, lâcha Léon.

Se levant pour aller pisser, il prit difficilement appui sur la jambe de Dams, le fils à papa de la bande qui ne bougea pas, l'esprit encore embrumé dans les vapeurs d'alcool et de cannabis. Ils avaient fait tourner quelques spliffs fourrés d'une hybride californienne cultivée par Léon.

– Si elle s'approche trop, c'te foutue marée noire, c'en est fini de nos séances d'apnée, trancha Marc-Antoine.

Dams venait d'émerger, il annonça :

– Con, après la vague de froid de cet hiver, la vague de pétrole du printemps.

La main sur la poignée de la porte des toilettes, Léon nota :

– C'est vrai ça. Ils ont même fait du chien de traîneau dans le port de Brest ! Aussi bien, on va skier sur les pentes de la Bonne Mère, se marra-t-il en se raclant la gorge.

– Arrête tes conneries ! coupa Gégé. Moi, je dis, aussi bien, c'est du terrorisme écologique, c'te marée noire. Comme celle de la guerre du Golfe.

Il faisait référence au sabotage des puits de pétrole du Koweït par l'armée irakienne, en pleine opération Tempête du Désert, quelques mois auparavant.

Depuis les toilettes où il s'escrimait à viser le fond de la cuvette, Léon s'esclaffa :

– Sûr, des restes de cette enculée de guerre.

– Arrête de nous emboucaner, c'était dans le golfe Persique. Y a pas de voie maritime avec la Méditerranée, espèce de brêle !

C'était Gégé, il se gondolait et commençait à escagasser Léon, qui le lui signifia d'un taquet à son retour.

– Enculé ! Tu veux qu'on s'marave ?

– Tu me les brises, j'vais te fumer baltringue.

Cet échange fleuri, dont Léon et Gégé étaient coutumiers, continua l'espace d'un instant, sans aboutir à quoi que ce fût. C'était habituel dans cette petite tribu fana d'apnée et de substances psychoactives. Des néo-hippies trop agressifs pour être des vrais ; des néo-anars trop

indolents pour s'en réclamer. Ils s'appelaient les « Breather », en référence à leurs capacités respiratoires. Ils squattaient un vieil immeuble de Castellane où vivait Léon. L'appartement du doyen accueillait tous ses potes et amis d'amis de passage au gré de la vague, ce qui formait une communauté hétéroclite et en perpétuel mouvement. Le bouge avait été rebaptisé « le Poumon ». Parce que l'on venait y reprendre son souffle après les sessions d'apnée dans les calanques. Parce que l'on s'y réunissait pour s'oxygéner en s'enfumant, loin de la société bourgeoise et matérialiste étouffante. À force, c'était devenu « le Poum », pour les intimes. Le Poum, donc, était un triplex miteux que Léon avait hérité de sa famille, dans un quartier qui s'embourgeoisait. Il ne payait pas de loyer et pouvait disposer à sa guise de l'immeuble familial. Il avait percé le plancher d'un étage à l'autre, comme si une météorite l'avait traversé. Les plantes grimpantes formaient une jungle urbaine sur plusieurs niveaux, auxquels on accédait par une corde. Les murs avaient été repeints par des artistes psychédéliques, qui évoquaient des sous-bois flottant sur une mer de lait. Les plateaux de chaque niveau avaient visiblement été meublés par Emmaüs. D'aucuns auraient comparé cette maison à une forêt, l'un des deux poumons de la planète avec les océans. Une forêt primaire, voire primitive eu égard à la faune qui peuplait le Poum.

– J'ai un truc pour vous qui devrait vous mettre d'accord, proposa Marc-Antoine. Tout le monde le surnommait Marcan, parce qu'il marquait les esprits par sa présence, malgré sa jeunesse.

De sa poche, il sortit quatre buvards de la taille de timbres-poste. Mais plutôt qu'une Marianne rouge du Bicentenaire, les petits carrés dentelés représentaient un bonhomme souriant couché sur un vélo.

Les quatre acolytes gobèrent leur carton de LSD. « Running to Stand Still », l'un des bijoux de U2, serti sur l'album *The Joshua Tree,* résonnait en caressant leurs oreilles.

You know I took the poison / Tu sais que j'ai pris le poison
From the poison stream / Depuis le flot du venin
Then I floated out of here / Puis j'ai flotté loin d'ici

Bono semblait ronronner avant de voltiger dans des envolées dont lui seul avait le secret. Que cette voix était onctueuse. Les Breather laissèrent le buvard distiller son essence, incolore, inodore et insipide sur leur langue. Mais pas toujours indolore. Nectar ou poison, c'était selon. Le voyage psychédélique pouvait être magique ou tragique. Roulette russe du LSD.

Ils se calèrent sur le canapé ravagé et le fauteuil attenant, comme on s'installerait dans un siège d'avion, laissèrent leurs paupières se fermer, la tête renversée en arrière, prêts à accueillir l'invitation au

voyage. Le départ sonna juste après que les Beatles se mirent à jouer. À la manière d'un comédien de théâtre inspiré, Léon déclama :

– « Je déclare que les Beatles sont des mutants. Des prototypes d'agents évolutionnaires envoyés par Dieu, dotés d'un pouvoir mystérieux pour créer une nouvelle espèce humaine, une race d'Hommes rieurs et libres. »

Les Breather éclatèrent d'un rire qui résonna dans les entrailles du Poum, et Dams prononça à voix haute ce que les autres pensaient tout bas :

– Ça y est, il débloque, le Léon !

– Oh, tu critiques pas. Je cite Timothy Leary, mec. On touche pas à Tim Leary, compris. Le pape du LSD. Notre père spirituel à tous, les gars.

Les Fab Four jouèrent les quelques notes d'introduction de « Lucy in the Sky with Diamonds ».

– Fatche, j'l'adore, cette chanson, articula Léon.

– D'ailleurs, le titre, ça fait LSD.

– Ta gueule, Gégé, laisse-nous écouter.

Progressivement, aucun des quatre Breather ne fut capable de parler de manière intelligible. Marc-Antoine tourna la tête lentement d'un côté puis de l'autre. Ses potes portaient un masque constellé de petits éclats de miroirs reflétant la musique comme un kaléidoscope. L'un vibrait comme un gros bourdon portant des pantalons de pollen, dont les mille yeux étaient chacun un écho d'ultraviolets. Une vraie fractale. D'autres miroirs du masque bougeaient comme les touches d'un orgue d'église sur lesquelles appuyaient frénétiquement des mandarines en smoking à queue-de-pie. Tout à coup, face à lui, il vit la corde qui reliait les étages se mettre à briller de plusieurs rayons cosmiques serpentant comme des brins d'ADN. Une lumière de néon d'or et d'argent enveloppait la pièce de son halo. L'un des brins se détacha et mit le cap vers le cœur de l'adolescent. Dans une fulgurance, il le perça comme on se glisserait dans un bain crémeux au soleil. La sensation était onctueuse, chaude et enveloppante. Ce rayon lui faisait l'amour tendrement pour l'irradier dans tout son corps. Le long de sa colonne vertébrale, à chaque coup de grosse caisse de Ringo Star, fleurissait un lotus coloré, le tout formant un arc-en-ciel sur lequel Marc-Antoine se mit à onduler comme un dauphin pour parcourir l'Univers à la vitesse de la lumière. Puis se présenta une épave, carcasse métallique phosphorescente recouverte d'algues, d'arapèdes et de poussière de miroirs constellés d'étoiles réfléchissantes. Une porte s'ouvrit sur un lagon de lait. Marc-Antoine eut l'impression d'entrer en lui pour mieux ressortir dans une étendue

à l'immensité plane. Cinq jeunes femmes aux yeux d'obsidienne en amande et au sourire prometteur remuaient ces eaux intérieures qui semblaient fusionner avec le cosmos. Chacune représentait un élément : la terre, l'eau, le feu, l'air et un cinquième, que Marc-Antoine ne sut distinguer. Leurs cheveux rose et bleu électrique étaient noués dans une longue tresse. Nues, elles offraient leurs poitrines veloutées et leurs hanches callipyges au regard émerveillé du jeune homme. Il ne sentit aucun désir sexuel se tendre en son bas-ventre, plutôt un fourmillement d'extase qui pétillait dans un nuage intérieur diffus. Ces naïades, les Charmantes, créaient un tourbillon dans la lagune laiteuse, spirale d'un siphon qui laissait émerger une tortue. Les écailles de sa carapace recouvertes d'éclats de miroirs reflétant un monde psychédélique clignotaient sur chaque mot scandé par Freddie Mercury et le chœur du groupe Queen : *Don't. Stop. Me. Now.* Le chanteur poursuivit en voix de tête : « *I'm floating around in ecstasy, so don't stop me now, 'cause I'm having a good time* [1]… » Un timing parfait avec ce que vivait Marc-Antoine dans son voyage en félicité sous psychotrope. Le piano de la chanson sembla se suspendre une éternité. Léger. Enveloppé d'un voile de béatitude. Une extase au-dessus des peines du jeune homme. Il touchait le ciel, le cosmos, les eaux primordiales. Flottant loin, très loin des nuages de pluie. Puis la musique s'emballa à 150 BPM, entraînant son cœur dans la danse. Son rythme, ses paroles positives, son mode majeur, tout fit converger Marc-Antoine vers un faisceau de bonheur où sa poitrine pulsait jusqu'à l'hallali. Ils fusionnèrent, puis le rayon fusa comme une étoile filante à travers le centre de son front. Un tigre galopait sur ce tapis lumineux vers le dos de la tortue où un téléphone Marty à manivelle explosa. De ce feu d'artifice émergea un trône en osier, un fauteuil « Emmanuelle ».

Marc-Antoine vit une silhouette graduellement apparaître sous stroboscope. Il reconnut ce visage. Il était beau. Lisse. Poupin. Aussi bienveillant que serein. Un silence très pur émergea du boucan. C'est le moment que choisit l'être pour s'animer. Ses lèvres s'ouvrirent dans une onde élégante. Une douce musicalité enveloppait tous les mots qui émanaient de cette bouche.

– Maintenant, tu sais que je suis là. Tu sais que tu es aimé. Tu sais que tout est en toi. Déjà présent. Maintenant tu sais. Retrouvons-nous, viens, maintenant, jusqu'à moi.

À mesure que l'être répétait « Retrouvons-nous, viens, maintenant, jusqu'à moi », ses mots se superposaient sur une ligne de basse en glissando reconnaissable entre toutes. Celle de Paul McCartney, dans le titre « Come Together ». Peu à peu, la voix se distordit, jusqu'à adopter le son guttural et métallique à la fois d'un chant des steppes mongoles. Le paysage s'assombrit. Les cinq Charmantes se muèrent en

Dévorantes, des sorcières d'eau qui noyaient tous ceux qui s'en approchaient, pour mieux les engloutir ou les laisser croupir au fond des mares. Elles se mirent à baratter cet océan de lait de plus belle, imitant les dieux et démons hindous. De ce tourbillon infernal jaillissaient des larves de crocodiles, de serpents et d'autres monstres marins, qui retombaient du ciel nébuleux comme la pluie d'un geyser. Les nixes répétaient « *Come together, right now, over me* », masturbant des sexes difformes qui éjaculèrent dans une pluie de plaisir honteux, répondant à l'allusion sexuelle que certains voyaient dans la chanson des Beatles : « Jouissez tous sur moi, maintenant. » Seuls le fauteuil et son occupant, au centre de cette ronde folle, restaient illuminés, préservés par le parapluie d'un lotus inversé. Le visage se mut de nouveau, les lèvres soufflèrent d'une voix effrayante :

– Retrouvons-nous, mais ailleurs qu'ici. Fuis tes turpitudes. Fuis le soma destructeur. Maintenant tu sais. La prochaine fois, je ne pourrai t'épargner.

La voix se transforma. Elle véhicula tout à coup une langue inconnue. Chantante et rude à la fois. Les *r* roulaient, d'autres lettres se perdaient dans les résonateurs du nez. Les mots s'écoulèrent dans sa conscience sans laisser de trace, sauf un, répété plusieurs fois : « *gamaya* ». Ce qui ressemblait à une prière se termina par des *i* envolés évoquant de la chantilly. La voix se métamorphosa alors en un nuage de crème fouettée d'une couleur étrange. Une nuance sans nom, que Marc-Antoine ne connaissait pas. Une couleur aussi douce qu'aveuglante, dans laquelle s'inscrit en rémanence rétinienne : « Maintenant tu sais, dirige-toi vers la connaissance, vers la lumière, vers l'éternité. »

Puis des formes indéchiffrables apparurent. Il ne s'agissait ni de hiéroglyphes égyptiens ni d'idéogrammes chinois, seules écritures pictographiques que Marc-Antoine connaissait. Leur apparition fut aussi brève que leur désintégration en une myriade d'éclats de miroir. Ils déclenchèrent une vague puissante de tsunami qui lava ce paysage démoniaque. Marc-Antoine fut brassé, passé dans la machine à laver des rouleaux, plaqué au sol de son être. Retenant son souffle, il fut essoré avant d'être ramené sur le rivage de sa conscience par un taxi en papier, conduit par une inconnue. Épuisé. L'épave de son corps échoué haletait. Le sommeil le happa et s'occupa de le régénérer.

Ce samedi-là, Marc-Antoine et les Breather n'assistèrent pas à la tannée infligée par l'Olympique de Marseille à l'A. S. Nancy-Lorraine. Les banderilles de Papin firent beaucoup de mal aux Lorrains fraîchement débarqués en D1.

---

1. « Je flotte en extase, parce que je prends mon pied… »

6.

Genève, le mardi 4 mai 2021

Apolline Le Coy déglutit ostensiblement. Elle ne s'était pas attendue à un tel récit de la part de Marc-Antoine Daillat, sage chercheur en science de la conscience. Cette expérience lui rappelait ses voyages sous kétamine, un anesthésiant, puissant psychotrope par ailleurs.

– Avez-vous recommencé ? questionna Apolline, tout en se laissant absorber par une pensée qui chevauchait son esprit.

*

C'est vrai qu'il est « marquant » ce type. De sa simple présence émane quelque chose d'indéfinissable. Une radiance presque envoûtante. Hé, ho, ça pourrait être ton père ! Tu vas pas rejouer un œdipe mal digéré…

*

– Les jours suivants, j'ai fait l'impasse sur nos « *In Out Circles* ».

La mine interrogative d'Apolline encouragea Marc-Antoine à préciser :

– C'est le nom qu'on donnait à nos voyages psychédéliques en groupe. En référence à l'anglais *breathe in-breathe out* désignant l'inspiration et l'expiration. Mais aussi en référence à cette phrase célèbre de Timothy Leary, le pape du LSD à l'époque de la contre-culture aux États-Unis, auquel Léon vouait une forme de dévotion : « *Turn on, tune in, drop out.* » Ce slogan est difficile à traduire en français, mais il signifie approximativement : « Se connecter, s'harmoniser, se détacher. » Sous-entendu, se détacher de la vie banale, de la société conservatrice, puritaine, violente et impérialiste.

Marc-Antoine compléta sa réponse à la question de la podcasteuse :

– Je fumais toujours des joints, mais ne prenais pas d'acide. Je

motivais le groupe à sortir dans les calanques pour nos sessions d'apnée. La marée noire menaçait, on devait en profiter avant qu'elle ne gagne les côtes bleues. Et surtout, le lendemain de cet étrange voyage sous LSD, je rencontrai Emilia.

7.

Marseille, le dimanche 14 avril 1991

La petite boutique se situait à deux enjambées des escaliers du cours Julien, quartier métamorphosé voilà quelques années. Ancien marché de légumes en gros, il était devenu un lieu artistique où une faune interlope se pressait dans les récentes salles de concert à la mode : l'Espace Julien, la Maison Hantée. Faune dont pas mal d'oiseaux s'envolaient avec de la poudre plein le nez. Les labos se situaient juste à côté des salles, disait Léon, qui s'y connaissait en coco. Marc-Antoine n'y touchait plus, il préférait garder ses cloisons nasales intactes pour les séances d'apnée.

Il n'était pas repassé par chez lui ce matin. Madeline Daillat, sa mère, d'origine américaine et parfumeuse de son état, savait qu'il dormait chez un collègue. Le jeune Breather lui avait vaguement parlé d'une fête entre apnéistes. Maman permissive, de son léger accent américain si sexy :

– C'est préférable que tu restes dormir, la ville est un coupe-gorge la nuit, *honey*.

Marc-Antoine s'étonnait qu'elle n'ait pas eu le nez assez fin ni suffisamment creux pour sentir qu'il se droguait allègrement, entre autres turpitudes. À moins qu'elle préférât ne pas savoir. Ou faire semblant. Il passerait en coup de vent pour avaler un frugal déjeuner de midi. Cependant, voilà bien longtemps que le repas dominical n'était plus convivial. Un an exactement. Une éternité à l'aune d'un adolescent de 16 ans.

Il lui avait suffi de quelques instants pour se rendre du Poum, le squat de Léon, au cours Ju. Deux minutes de trajet en métro entre les stations Castellane et Notre-Dame-du-Mont. En marchant du métro à son objectif, dans la quiétude d'un jour du Seigneur sans circulation, Marc-Antoine se plaisait à contempler la pléthore de graffitis sur les murs et devantures. Un musée à ciel ouvert, qui n'était pas du goût de tous les riverains. Ni de la municipalité. Elle engloutissait des centaines de milliers de francs pour effacer les tags chaque année.

Mais d'une nuit à l'autre, les artistes de rue venaient peindre de nouvelles œuvres qu'ils signaient de leur blase. À l'époque, on « posait » pour l'adrénaline. Pour s'approprier l'espace public. En vandale, comprenez, sans autorisation des pouvoirs publics. « *Si es legal, no es graffiti* », résumait l'écrivain espagnol Arturo Pérez-Reverte.

Sur le cours Ju, précurseur et unique en ville en la matière, Marc-Antoine avait repéré les fresques d'un de ces peintres urbains. Chaque fois qu'il se rendait dans sa petite boutique favorite, il s'amusait à suivre la signature de cet artiste fascinant, comme un jeu de piste pictural à travers les rues piétonnières adjacentes. Une école buissonnière artistique et *underground,* singulièrement psychédélique, il fallait bien le reconnaître. Cette mosaïque de formes abstraites, de portraits naïfs ou figuratifs, de lettres ensoleillées et gonflées comme des Barbapapa qui se suivaient sur les murs, et dans lesquelles se glissaient les œuvres de son artiste favori façonnait la fresque urbaine d'une époque foisonnante. Dans son parcours muséographique à ciel ouvert, il distingua une forme. Connue à présent, mais dont il ignorait toujours la signification. Il l'observa longuement tout en tirant machinalement sur le joint qu'il avait fini de se rouler dans le métro. Le troisième depuis le réveil, calcula-t-il mentalement. Chiffre qui faisait écho à cette peinture murale. Une sorte de 3 avec une longue jambe, une anse sur la fesse et une demi-lune sur la tête, surmontée d'un point. Ni un hiéroglyphe égyptien ni un idéogramme chinois. Une figure qui lui était apparue dans son voyage sous acide, la veille, parmi une multitude d'autres lettres pictographiques vaguement sœurs. Contrairement à l'alcool ou à certaines drogues, le LSD laissait à son explorateur des souvenirs très précis de l'errance hallucinatoire. Ils happèrent Marc-Antoine dans un puzzle d'instantanés.

*

Les cinq beautés. Cinq sorcières des eaux. Leurs tresses colorées et leurs poitrines délicates. Leurs yeux monstrueux. Effervescence dans le bas-ventre. Nuage d'horreur. Fauteuil Emmanuelle. Avec *lui.* Assis. 'Tain, qu'est-ce qu'il foutait là ? Pourquoi il revient ? Voix macabre façon Freddy Krueger : « Retrouvons-nous… Maintenant tu sais… La prochaine fois, je ne pourrai t'épargner… »

*

Un frisson parcourut l'échine de Marc-Antoine, qui sentit ses mains devenir moites. La devanture du Book-Un se révéla à lui et il écrasa son joint à côté du pas de la porte. Ce bouquiniste du cours Ju restait

l'une de ses boutiques de prédilection. Elle présentait l'avantage d'être ouverte le dimanche matin. La façade refaite dans les règles de l'art par un Dali des rues offrait des couleurs chatoyantes. Depuis des livres dégoulinants turquoise et safran s'envolaient des doubles pages blanches dans un ciel moiré, comme les gabians observables aux Goudes ou à Notre-Dame-de-la-Garde. Marc-Antoine aimait flâner dans l'échoppe bien organisée, loin de l'image bordélique d'une bouquinerie croulant sous les livres empilés, où seul le maître des lieux pouvait vous dégoter le trésor que vous cherchiez. Ici, on trouvait, bien classés, des manuscrits jaunis et cornés exhalant une bonne odeur surannée, comme chez tout bouquiniste qui se respecte. Parmi eux, beaucoup d'essais philosophiques et spirituels. Jacques, le patron, en avait fait sa spécialité.

Marc-Antoine ne venait pas ici pour les livres, mais pour une autre spécialité du Book-Un. Jacques était l'un des rares, si ce n'est le seul, chez qui l'on pouvait dénicher des numéros de l'âge d'or du mythique magazine *Actuel.* C'est-à-dire des éditions des années 1970 et début des années 1980. *Actuel* avait été une revue d'avant-garde, étendard de la contre-culture dans les années 1970 ; « le *Paris Match* des branchés » au début des années 1980. C'est Léon qui lui avait parlé de cet ovni journalistique. Marc-Antoine avait testé et ne pouvait plus décrocher.

Tandis qu'il se dirigeait vers le coin isolé où se trouvait son mensuel favori, il nota une odeur différente dans la boutique. D'habitude, les volutes du papier d'Arménie venaient agréablement chatouiller ses narines. Aujourd'hui, des effluves d'encens réveillaient sa mémoire olfactive, très affective. Maddy, sa maman parfumeuse qui aimait l'initier aux odeurs, surgit dans son esprit.

*

– *Honey,* sur ces languettes de papier, il y a l'équivalent de kilos de fleurs. Tu vas me dire si tu reconnais et ce que chacune t'évoque. Il n'y a pas de règle. Laisse parler tes émotions.

– Là, c'est quand je sors ton sachet de thé de l'emballage, au petit-déjeuner. Je sais plus le nom… attends… bergamote !

– Oui ! Et celle-ci ?

– J'sais pas, un bouquet de fleurs qui fait tourner la tête.

– Patchouli, *honey*. Et si je te fais sentir tout ensemble, tu reconnais ?

– On dirait le parfum de tata.

– *Yes, well done,* tu as du flair, mon chéri. Shalimar, de Guerlain. Le

premier parfum oriental de l'histoire de la parfumerie. En langue indienne, *shalimar* signifie « temple de l'amour ».

*

Au papier d'Arménie qui évoquait le grenier de son grand-père se substituait aujourd'hui un encens aux notes indiennes. Mais ce n'était pas du patchouli ni du jasmin. Un sillage sucré, fleuri et envoûtant que Marc-Antoine ne sut identifier.

Sur le présentoir, les revues *Actuel* étaient disposées par année, sous-classées par mois de parution. Jacques était-il maniaque ? Marc-Antoine prit le temps de consulter plusieurs exemplaires, bercé par la sélection musicale de la radio et encouragé par les slogans placés dans différents recoins : « Ici, pas besoin d'acheter pour feuilleter ».

Il déposa les trois numéros sélectionnés à la caisse de l'échoppe, attendant que Jacques vienne l'encaisser. Il devait encore fureter dans sa réserve. Son regard se posa sur la boîte bleue d'encens exposée sur le comptoir, portant l'inscription « *Nag Champa Satya Sai Baba* » en lettres rouges. Un petit papier noirci d'une jolie écriture déliée indiquait : « Sa fragrance, fortement concentrée en bois de santal, aide à atteindre un état de calme intérieur et de méditation. » Truc de hippie ou de mamie, songea Marc-Antoine lorsqu'une silhouette se présenta.

– Salut, Jacques, dit-il machinalement, le regard perdu dans les nœuds du plancher rustique, pendant qu'il fouillait ses poches de jean trop large à la recherche de monnaie.

– Bonjour, jeune homme, répondit une voix féminine, moi, c'est Emilia. Je remplace Jacques pour quelques jours.

Confus et empourpré, Marc-Antoine releva les yeux. Il vit ce visage et se surprit lui-même à le trouver séduisant. De longs cheveux bruns et sauvages encadraient une mine réjouie rehaussée de deux yeux félins jade et jaune. Haute comme trois Poches et fine comme un bâtonnet d'encens, Emilia était drapée dans une tunique chamarrée de style indien. Un épais collier d'argent plat cerclait la base de son cou, auquel se suspendait une large labradorite sertie. Quelque chose d'indéfinissable émanait de cette femme. Une radiance, à n'en pas douter. Une alacrité, également. À son grand étonnement, Marc-Antoine fut séduit. « Hé, ho, ça va pas, ça pourrait être ta mère », se raisonna-t-il. À vrai dire, il n'avait pas besoin de se raisonner, car ni désir ni sentiment amoureux ne sous-tendait cette sensation singulière et étrangère à Marc-Antoine. Emilia incarnait une beauté équanime. Une beauté d'âme que les années ne pourraient flétrir. Un charme stupéfiant dénué de stupre. Une élégance obsédante nue d'obscénité.

Un joyau pur.

Elle l'encaissa, et son bras se dénuda lorsqu'elle lui tendit la monnaie et son ticket. À la vue du tatouage au creux du poignet, une sourde détonation bourdonna dans les tempes de Marc-Antoine. Sa vision devint celle d'un aigle de Bonelli, rapace préservé des calanques : perçante et resserrée. Il resta interdit un instant.

– Tu ne prends pas ta monnaie ? l'enveloppa Emilia.

– Ah… euh… si, merci.

Marc-Antoine tourna les talons et quitta rapidement le Book-Un en saluant Emilia du bout des lèvres. Qui l'interpela l'instant suivant :

– Hé, mon garçon, tu as fait tomber ça de ta poche.

Elle lui présenta un carré dentelé de la taille d'un timbre-poste, estampillé d'un drôle de petit bonhomme souriant couché sur un vélo.

– Le lèche pas pour le coller sur une enveloppe ou tu vas bien décoller ! blagua-t-elle avec une exquise bienveillance.

Marc-Antoine ne sourit pas vraiment, il se sentait comme un minot rebelle, pris en flagrant délit de pratique que les adultes bien-pensants jugeraient honteuse. Pour finir, Emilia eut ces quelques mots sidérants :

– Je vois que tu aimes les sensations fortes. Les états modifiés de conscience. Si tu veux, je peux te faire découvrir un truc vraiment magique. Qui pourrait *t'épargner*… bien des tourments. *Retrouvons-nous* ici quand tu le souhaites. *Maintenant, tu sais que je suis là.*

8.

Marseille, deux jours plus tard,
le mardi 16 avril 1991

—C'est un Om.

Emilia venait de répondre à la question qui tarabustait Marc-Antoine depuis dimanche : que représentait ce symbole tatoué au creux du poignet de la bouquiniste ? Le même qu'il avait eu en vision dans son trip sous LSD. Le même qui était peint sur les murs du cours Ju : une sorte de chiffre 3 avec une anse, une demi-lune et un point. Tandis que les haut-parleurs du Book-Un diffusaient « The Sound of Silence » de Simon and Garfunkel, Marc-Antoine s'enquit :

– C'est quoi, un Om ?

– Je te la fais courte ou tu veux *vraiment* savoir ?

Emilia avait insisté sur ce mot, pour souligner le fait que « vraiment savoir » impliquait une explication un peu plus longue.

– Bah, comme vous voulez. Mais bon, vous me faites pas tout un cours, y m'saoulent assez, les profs !

– Pour faire simple, Om est l'un des symboles les plus sacrés en Inde. C'est la vibration initiale. Le monde est son et le son est caresse de l'âme. Le Om est le son originel, primordial, celui de la création de l'Univers.

– Le son du big bang ?

À l'évocation du mot « bang » ricochèrent furtivement les pensées dans son esprit. L'idéation se fit preste et associative.

*

Bang. Pipe à eau de cannabis. Quatre à cinq joints en une seule aspiration. Tarpin bon, celui que l'on a fumé la nuit du match OM-Strasbourg. Quatre à un. C'te rouste. Depuis le Prado, on entendait le boucan du virage Sud. Les Breather en virée. On connaît le sens de la fête, ici. Voguer au gré des opportunités. Léon a ses entrées. Cette

nuit-là, on s'est retrouvés dans un château sur la route des Goudes avec un magnéto plein pot et des bourgeoises du Roucas. On a continué dans un bar clando après que le patron eut baissé le rideau ; une boîte de nuit à l'Opéra avec quelques « cakes » et des cagoles ; pour finir par s'écrouler dans l'appart pourri d'une jolie fille à la Savine. Pas loin de trente kilomètres dans le *ravan* [2] de Léon. Pas de métro, pas de bus de nuit. Entre ces quartiers, rien d'autre qu'une ville endormie. Et Maman dans les bras de Morphée, à la maison, convaincue que je passais la soirée avec Léon à mater des VHS d'apnée.

*

Emilia le sortit du brouhaha de son cosmos intérieur.

– Je croyais que tu ne voulais pas que je m'étende, plaisanta Emilia. Ta question sur le big bang implique un passionnant développement, mon grand.

– Vous pouvez pas me répondre juste par « oui » ou par « non » ?

– Difficilement quand science et spiritualité se rencontrent. Le big bang est un modèle physique de la création de l'Univers. Nous sommes tous des poussières d'étoiles, comme l'a écrit Hubert Reeves. Ce qui est fascinant, c'est que la théorie du big bang rejoint l'approche philosophique et spirituelle du Om en tant que son produit par l'Univers lors de sa création. Mais j'ai une question pour toi : par big bang, tu entends le phénomène d'expansion-contraction cyclique de l'Univers ou sa création *ex nihilo* ?

– Fan, j'en sais rien ! Elle est bizarre, votre question. Emilia sourit. Ses yeux s'illuminaient davantage, lorsqu'elle souriait. Deux étoiles au firmament.

– Tu as déjà entendu parler du *big bounce* ?

– Le grand rebond ? traduisit Marc-Antoine, qui était bilingue par sa maman. Non, ça me dit rien. Le seul *bounce* que je connaisse, c'est celui de Belsunce [3].

Gégé lui en avait touché deux mots. D'après lui, c'est en ces termes que certains milieux alternatifs désignaient les entreprises de réhabilitation du quartier précaire de Belsunce. Le *Belsunce bounce,* ça sonnait bien, comme un titre rap aussi mélodique qu'énervé.

– Et le *big crunch,* ça te cause ?

– Une énorme plaquette de chocolat au riz croustillant ! ironisa Marc-Antoine.

– Et le Om, O.M., une formidable équipe de foot ! embraya Emilia en pouffant joyeusement.

Elle ne connaissait rien à ce sport ni ne l'appréciait mais, à Marseille, les prouesses de Papin, Waddle, Boli, Cantona et consorts les avaient propulsés au rang de dieux du Stade Vélodrome dans l'univers footballistique.

– Ils ont infligé une leçon à Nancy samedi. Six buts ! Dont la moitié de Papin. Tu parles d'une tannée. On va voir ce qu'ils vont faire face au Spartak.

– Tu aimes le foot ? demanda Emilia en s'engouffrant volontairement dans ce dribble conversationnel du changement de sujet.

Ils reparleraient plus tard de science et de spiritualité. Une graine était plantée, pas besoin de gratter la terre et d'arroser davantage dans l'espoir qu'elle pousse plus vite.

– Comme tout le monde ici. Ni plus ni moins.

– Tu joues ?

– Non, je préfère l'apnée.

– Le monde du silence.

Au risque de noyer la graine, elle ne put s'empêcher d'ajouter tout de même :

– C'est ça, le son de l'Univers. Un bourdonnement inaudible que l'on ne perçoit que lorsque l'on a coupé Radio mental.

« Radio mental. » Marc-Antoine sourit intérieurement. À la radio, les voix réconfortantes de Simon and Garfunkel fredonnaient sur une guitare sèche :

No one dared / Personne n'osa
Disturb the sound / Perturber le son
Of silence / Du silence

– Bon, c'est quoi, vot' truc *vraiment* magique ?

– D'abord, j'aimerais que tu me parles de toi.

*

Parler de moi, c'est pas dans mon ADN, désolé. On est discret, dans la famille. Je tiens cette formule de mon père : « Si on te lance, garde le silence, tais-toi sur toi ou parle z'en avec prudence. » Ah, les mots d'esprit de mon vieux. Ses carcans. Ses angoisses. Sur ses maux ou bonnes fortunes, il a toujours gardé un silence d'or. Mon père, cet inconnu…

*

– C'est marrant, vous pourriez être ma mère et vous connaissez les buvards.

Marc-Antoine n'en démordait pas : il voulait savoir ce qu'Emilia avait en stock. Et pourquoi pas y goûter, à sa came ? Quel était donc ce produit incroyable ? Champignons hallucinogènes, speed, *poppers,* poudre, pilule magique, *brown sugar* à fumer ? L'injection était exclue, pour Marc-Antoine. Pas le même délire. Trop de risques : choper le VIH, se prendre un calibre, devenir toxicomane au premier *fix*. « Mais le mauvais *tox,* tu vois », lui avait dit Léon.

– Disons que j'ai exploré divers états modifiés de conscience, plus ou moins licites, au cours de ma vie. En quête d'une forme de mysticisme, d'une dissolution de l'ego. Et toi, qu'est-ce que tu recherches dans le LSD ?

– Le trip ! Le voyage, comme tout le monde, non ? On quitte le monde réel, on passe de l'autre côté du miroir.

– « *Sur l'eau calme voguant sans trêve… Dans l'éclat du jour qui s'achève… Qu'est notre vie, sinon un rêve.* »

Marc-Antoine la dévisagea sans réagir à sa tirade.

– Lewis Carroll. Tu aimes Lewis Carroll ? demanda Emilia.

– Pas plus que ça, mentit Marc-Antoine. Mais bon, c'est vrai que c'est assez psychédélique, comme écriture.

Un client passa le seuil du Book-Un, faisant entrer un air doux dans son sillage. Il voulait savoir si la bouquiniste vendait les *Yoga-Sutras* de Patanjali. Emilia consulta la base de données et lui indiqua le rayon où se trouvait ce petit trésor de la philosophie du yoga. Elle lui conseilla de jeter aussi un œil à la *Bhagavad-Gita,* au cas où il ne l'ait jamais abordée. Un autre joyau de la spiritualité indienne. Sur les ondes, The Korgis, groupe britannique de new wave, chantait son tube de 1980, « Everybody's got to learn sometimes ». Marc-Antoine avait toujours cru que Procol Harum en était l'auteur.

Change your heart, look around you / Change ton cœur, regarde autour de toi
I need your loving like the sunshine / J'ai besoin de ton amour comme le soleil
And everybody's gotta learn sometime / Et tout le monde doit apprendre un jour

– Et dans l'apnée ? questionna Emilia, qui avait gardé le fil de sa pensée.

– Quoi dans l'apnée ?

Avant de décider s'il pouvait goûter à sa molécule secrète, elle

tenait absolument à en savoir plus sur ce jeune homme. Elle percevait en lui une lumière particulière. Une lumière étouffée dans les abysses. Une lumière qui ne demandait qu'à affleurer.

– Que recherches-tu dans l'apnée ?

---

2. Voiture pourrie en parler marseillais.
3. Quartier de Marseille.

9.

SCIENCE DE L'ÊTRE
RECHERCHES SCIENTIFIQUES
SUR LE DÉVELOPPEMENT SPIRITUEL

Marc-Antoine Daillat, Ph. D.

Selon les textes anciens du yoga, le Om est une syllabe sacrée. Ils le décrivent comme le son primordial de l'Univers.

Répéter ce son, silencieusement ou à haute voix, revient à donner son consentement de cœur à la vie. Chanter Om aurait un effet, nous disent les grands sages : la conscience se tourne vers l'intérieur et les obstacles disparaissent ! Méditer sur ce son est censé nous conduire vers la fusion avec l'absolu. Difficile à vérifier, me direz-vous. En effet, comment mesurer cet état de fusion ? Il s'agit d'une donnée éminemment subjective. Dans mon centre de recherches, on n'a aucune certitude, donc on est ouverts à tout ce qui n'est pas démontré. Mais, en tant que service universitaire, notre rôle est de démontrer les bienfaits ou non d'une méthode, de démontrer l'existence ou non de certains concepts métaphysiques ou philosophiques, par des données objectives. La fusion spirituelle, tout comme l'absolu, ne peut se mesurer avec nos outils actuels. En revanche, nous pouvons enregistrer de nombreuses données objectives provenant du cerveau, grâce aux outils des neurosciences.

Au SciSpi Lab de l'université de Genève, nous avons donc voulu savoir ce qui se passe dans le cerveau lorsque nous répétons le son Om. Pour cela, nous avons recruté cent huit volontaires, autant de femmes que d'hommes, tous en bonne santé et totalement débutants en méditation. Autant dire que leur cerveau était vierge de toute trace yogique ! Dans une première étape de l'expérience, nous leur avons demandé de répéter Om à voix haute pendant trente minutes. Imaginez. Des novices, volontaires pour une expérience scientifique, à qui l'on demande de chanter un seul son pendant une demi-heure. Ils

nous ont pris pour des fous !

Nous avons enregistré leurs ondes cérébrales en amont et après la phase de répétition du mantra Om, à l'aide d'un casque d'électroencéphalographie (EEG). Mais attention, tels des coachs vocaux de télé-crochet, nous les avons entraînés à chanter ! Le Oo devait durer cinq secondes et le Mmmm, dix secondes. Exactitude suisse, diront certains, alors qu'il s'agit bien d'une précision de la tradition yogique.

Chez ces méditants totalement novices, nous avons constaté une augmentation des ondes thêta, celles de la relaxation profonde, de la méditation et du sommeil paradoxal. Cette première étude semble démontrer le principal effet de la répétition du Om : conduire, même des débutants, dans un état que l'on peut qualifier de méditation en trente minutes.

Mais nous sommes allés plus loin dans la compréhension. Dans une seconde étude, nous avons procédé en deux étapes. La première consistait en une activité de contrôle : les participants devaient répéter « Sss » dans un tunnel d'IRM. Dans la seconde étape, ils chantaient Om au cours de l'imagerie cérébrale. Aucun n'a pu couvrir le bruit de marteau-piqueur de l'aimant en rotation ! Mais ce que nous avons découvert ouvre des perspectives thérapeutiques intéressantes.

Au cœur de nos hémisphères cérébraux se situe le système limbique, le cerveau émotionnel, impliqué dans la peur et l'agressivité (amygdale), la mémoire à long terme (hippocampe) et la régulation des systèmes hormonal et nerveux, dont le stress (hypothalamus, qui travaille de concert avec la glande hypophyse).

Notre expérience sous IRM a permis de découvrir un phénomène totalement inattendu : chanter le Om réduit l'activité de ce système limbique et particulièrement celle de l'amygdale. Cette zone du cerveau est, je le rappelle, impliquée dans les émotions et l'agressivité, mais aussi dans les troubles dépressifs. D'un autre côté, nous avons constaté que le son « Sss » n'a pas d'effet particulier dans la déconnexion des réseaux neuronaux. Autrement dit, la pratique de la méditation à l'aide du mantra Om favorise la relaxation, réduit l'anxiété et ouvre une voie potentielle dans le traitement des troubles dépressifs majeurs.

Tout cela ne mesure bien évidemment pas la fusion avec l'absolu, mais apporte des pistes intéressantes et encourageantes, qui vont dans le sens de ce que pressentaient les antiques sages du yoga.

10.

Genève, le mardi 4 mai 2021

Un rayon de soleil perça le voilage d'une des larges baies vitrées. Apolline cligna de son œil ébloui et détourna la tête vers une fenêtre de l'appartement donnant sur les toits de Genève, côté lac Léman. De cette mosaïque grise et marron émergeaient, au loin, deux emblèmes de la ville. Dans la rade, le fier jet d'eau culminant à 140 mètres. Sur la colline fortifiée de la cité, la flèche en cuivre vert de la cathédrale Saint-Pierre, symbole du passé calviniste de la ville, théâtre du passage à la Réforme au XVIe siècle. N'écoutant pas le début de la réponse de Marc-Antoine à sa question sur l'apnée, Apolline se fit happer par une rêverie fugace.

*

Deux phallus. Le jet d'eau et la flèche ne sont rien d'autre que deux phallus. L'un temporel, l'autre spirituel. Mais deux phallus quand même. Témoins de la domination masculine qui veut prouver sa toute-puissance dans un concours de quéquettes.

*

–… un sentiment de voler, une étrange sensation de pouvoir partir. Loin. À tout moment. Mais aussi un dépassement de soi, aller au-delà des limites possibles du corps humain, fait pour respirer à l'air libre. Et puis, si je suis totalement honnête, avec le recul, je pense que j'éprouvais une certaine fierté à être celui qui restait le plus longtemps sous l'eau. Mes amis du collège me voyaient comme un gars à part. J'étais Patrick Duffy dans *L'Homme de l'Atlantide,* rigola Marc-Antoine.

Apolline ne possédait pas la référence générationnelle, mais elle avait souri et opiné de la tête pour pouvoir retourner librement à ses élucubrations intimes.

*

Tous des vantards. Ils croient tenir leur puissance de leur chibre. De leur bite, leur vit, comme l'écrit Théophile Gautier dans son poème libertin « Solitude ». « Je bande trop dans ma culotte / Je sors mon vit qui décalotte / Son champignon […] Dans quelque chose il faut que j'entre / Cul, bouche ou con. » Atterrant, ce poème.

*

–… rien à voir. Je plonge encore, à l'occasion. Je me fais de petits plaisirs à quinze mètres, tranquille. J'ai une approche beaucoup plus mystique. Quand on est apnéiste, on est en contact avec la mort, on convoque le spirituel…

*

Tous les mêmes. Ils en veulent à notre cul, c'est tout. Ils n'ont qu'une envie : décharger en nous l'accumulation de leurs tensions. Et c'est ça qu'ils appellent la puissance ? Ils ne font que perdre leur essence.

*

–… on peut réellement ressentir être une goutte d'eau au milieu de l'océan. Être tout à la fois une goutte d'eau et l'océan. Une insignifiance fusionnant avec l'immensité. Mais pour répondre à votre question, tout a commencé en 1988. J'avais 13 ans…

*

Les gars : les femmes se réveillent, se rassemblent et renouent avec leur force de vie. C'est à nous maintenant de laisser une empreinte dans le monde. De reprendre le pouvoir que vous nous avez volé. Elles ont raison. Mais bon, moi, j'en suis pas encore là. J'me sens tellement sale quand je m'offre comme ça, au premier venu, juste pour avoir l'impression d'être aimée. Ma chatte contre un peu de tendresse. Factice.

*

–… l'un des rares films de mon enfance vus au cinéma. J'imagine que vous l'avez vu ?

Cette fois-ci, Apolline fit un retour brutal dans l'ici et maintenant. Les mystères de la forêt primaire de nos pensées. Il suffisait d'une petite liane pour être projeté dans une jungle d'idéation que l'on parcourait inlassablement, jusque dans des sous-bois sauvages ou une canopée éthérée. Jusqu'au moment où, pour une raison impénétrable, on se trouvait exfiltré dans la clairière du présent.

– Euh… oui, bien sûr, balbutia Apolline.

Elle s'en voulait de cette scorie maladroite. Elle *lui* en voulait de lui poser *tout le temps* des questions.

Elle décida de réaliser une pirouette conversationnelle dont elle avait le secret. Son thérapeute aussi pratiquait cet art de la relance acrobatique. Tant pis pour la scorie.

– Un film important pour vous, donc. Diriez-vous que c'est une « rencontre » à part entière dans votre parcours ?

– Oui, réfléchit Marc-Antoine, on peut dire ça, car il marque le point de départ d'un enchaînement d'événements qui me conduiront aux Breather. Des événements aussi heureux que dramatiques, se surprit-il à compléter.

– Racontez-nous… Cela peut sans doute inspirer nos auditrices et auditeurs.

Apolline se fit encourageante, de nouveau à l'aise comme un poisson dans l'eau dans son rôle de maïeuticienne. Cette émission prenant décidément la tournure d'une confession sans qu'il le décidât réellement, Marc-Antoine choisit de s'inscrire dans ce flux. Suivre le courant. Ne pas résister. Tout en ajustant l'ouverture des vannes.

11.

Marseille, le samedi 14 mai 1988

Attrapant sa veste de costume, Charles Daillat maugréa :

– Tu sais très bien que je n'aime pas aller dans ces multiplexes sans âme. En plus vous voulez m'emmener voir une daube. De toute façon, ils ne passent que des daubes.

– Charles, ça fait plaisir aux garçons. Pour une fois qu'on fait une sortie en famille, semblait implorer Madeline Daillat.

– À la limite, tu me proposerais d'aller voir *Bird,* de Clint Eastwood, pourquoi pas. Lui au moins, il vient d'être acclamé à Cannes. Mais là, le pire film projeté cette année au Festival. Au moins aussi sifflé *qu'Apocalypse Now* en son temps.

Tentant de masquer son agacement, Maddy justifia :

– Il y avait un reportage au journal de 13 heures d'Antenne 2, Robert Hossein a beaucoup aimé.

Charles ne faisait décidément aucun effort. Enfermé dans son cabinet de médecin de 7 h 30 à 20 h 30 tous les jours de la semaine, il n'avait pour seules envies le week-end que le pantouflage à la maison et l'archivage de documents. Il n'éprouvait aucun plaisir aux activités en famille. Quant aux sorties au cinéma, rares plaisirs du mardi soir dans le passé – les garçons n'avaient pas classe le mercredi –, il les avait rayées de la carte depuis la fermeture du mythique cinéma Hollywood, l'année dernière.

– Oui et *Le Monde* dit de ton navet que c'est un très beau film. Ce journal me déçoit de plus en plus ! Ce film est nul, point. Mais bon, je vais y aller, concéda Charles Daillat, avant de glisser : sinon je vais avoir la gueule tout le week-end.

Extinction de lumière dans la salle. À l'écran s'affichèrent un lieu et une date : Grèce, 1965. Puis des images noir et blanc synchronisées sur une musique abyssale. Un enfant courait sur les rochers avant de plonger dans une mer scintillante. Il nageait en suspension, à l'unisson avec la musique qui venait elle aussi d'entrer en apesanteur. Puis une

remontée à la surface musicale et le cri d'enfants : « Jacques, Jacques ! Il y a un truc qui brille dans le port. Amène-toi, viens voir ! » *Le Grand Bleu,* de Luc Besson.

Avec ce film, Marc-Antoine découvrit Jacques Mayol, voulut ressembler à Jean-Marc Barr et tomba amoureux de Rosanna Arquette dans une infidélité au mannequin Claudia Schiffer. Surtout, une passion pour l'apnée émergea. Dès le lendemain, il se fit couler un bain dans lequel il trempa des heures en s'entraînant à retenir son souffle. Le chronomètre de sa montre étanche lui indiqua au mieux vingt-sept secondes et quatre-vingt-douze centièmes. Il était dépité, mais prit la résolution ferme qu'un jour, il tiendrait cinq minutes sous l'eau. Cinq minutes : une promenade subaquatique de santé pour les apnéistes professionnels, mais un palier symbolique pour le jeune garçon.

L'été qui suivit, Marc-Antoine et Jean-Baptiste, son frère de deux ans son aîné, le passèrent dans les calanques. Sous l'eau, à faire des concours d'apnée. Avec la bénédiction de leur mère – inquiète intérieurement – et les recommandations sécuritaires de leur père médecin – « Soyez bien conscients que les exploits de Mayol restent une énigme pour la science. Alors, allez-y mollo et jouez pas les dauphins, les garçons » –, ils enfourchaient la mobylette de Jean-Baptiste, une 103 Racing bleue. Il fallait les voir, tous les deux penchés sur le vélomoteur sportif de Peugeot, équipé d'un guidon court, d'une barre de renfort et d'une selle biplace. Deux crapauds sur un cyclo !

– Tiens, regarde, c'est ce que je te disais !

Jean-Baptiste, que son frère surnommait « Jibé », pointait des photos du doigt en tournant les pages d'un vieux *Paris Match* que leur père avait retrouvé après le visionnage du *Grand Bleu.* Il archivait méticuleusement tous ses magazines dans des boîtes rangées par années dans la salle des archives : la cave. De retour du cinéma, il avait admis du bout des lèvres que le film de Luc Besson était « pas mal ».

Par la suite, voyant que ses fils se passionnaient pour l'apnée et jouaient à « Jacques et Enzo », Charles Daillat avait eu le souvenir de ce vieil exemplaire de *Paris Match* relatant l'exploit de Jacques Mayol : passer la barre mythique des cent mètres en apnée. C'était le 23 novembre 1976, au large de l'île d'Elbe. Le reportage parlait du « dauphin français », qui venait de battre le record du monde de plongée en apnée, « c'est-à-dire sans le secours d'aucun appareil respiratoire », précisait l'article. Plusieurs clichés illustraient le papier, dans l'esprit *Match* : le poids des mots, le choc des photos. Parmi

différentes images de ses exploits, des photos le montraient assis comme un yogi, les yeux fermés. Il bouchait une narine pour respirer par un seul canal, ou rentrait son ventre grâce à une méthode de vide d'air.

– Tu vois, c'est bien ça : le meilleur entraînement, c'est de respirer par une seule narine. J'invente rien, si Jacques Mayol le fait, c'est que c'est bon ! conclut Jibé.

– Il est resté combien de temps sous l'eau pour descendre à cent mètres ? demanda Marc-Antoine.

– Trois minutes et quarante secondes, d'après l'article.

– C'est mon nouvel objectif, alors ! s'enthousiasma Marc-Antoine.

Installés sur des rochers proches de la calanque de Sormiou, les deux frères se reposaient au soleil. Avant une ultime plongée, Jibé proposa, avec l'enthousiasme d'un enfant devant un paquet de bonbons :

– On se fait un crapaud ?

– Mmm.

Marc-Antoine n'aimait pas ce jeu cruel dans lequel son frère adorait l'entraîner. Mais Jean-Baptiste le traitait de mauviette chaque fois qu'il refusait. Ne voulant pas décevoir son grand frère ni passer pour une brêle, Marc-Antoine se pliait de mauvaise grâce à ce rituel. Pour être tout à fait exact, il accompagnait son frère dans ses errances. Marc-Antoine le maudissait d'être si sadique et se demandait souvent si sa cruauté se limitait aux seuls crapauds. Il avait entendu parler de quelques exploits de Jibé dans des bastons. Son aîné s'était même vanté d'avoir un jour terrassé un type avec un coup de pied retourné sauté. Comme Ryu dans *Street Fighter* [4]*,* avait-il précisé tout sourire, en bombant le torse. Marc-Antoine n'avait su qu'en penser.

– J'en ai chopé un !

Les deux frères venaient de marcher quelques instants dans la garrigue avec vue mer, vers un coin marécageux. Jibé se releva en prenant appui d'une main sur un rocher, le précieux trésor serré dans l'autre. En fait de crapaud, il s'agissait d'une rainette méridionale. Le batracien n'avait pas eu le temps de s'enfuir avant que l'ado, en un éclair, ne lui jetât son sac à dos dessus, l'assommant légèrement au passage.

– File moi le roseau.

À contrecœur, avec un pincement dans le ventre, Marc-Antoine s'exécuta et lui donna la fine paille cueillie au passage. Jibé l'enfonça méticuleusement dans le fondement de l'animal. Il prenait son temps et peut-être même du plaisir, à en juger par le rictus au coin de ses lèvres. Il brandit la rainette empalée comme un trophée devant les

yeux de Marc-Antoine.

– À toi l'honneur, bro [5].

Comme Marc-Antoine déclinait en secouant la tête, Jibé lâcha un « mauviette » dédaigneux. Et souffla dans le conduit pour gonfler le batracien. La grenouille se dilata de toutes parts. Sa tête fut tellement comprimée par ce corps en forme de zeppelin que ses yeux globuleux sortirent de leur orbite. Horrible vue devant laquelle Jibé riait allègrement. Sans qu'il s'en aperçoive, les dents de Marc-Antoine se serraient et son ventre vrillait devant ce spectacle odieux.

– Un, deux et… trois !

Marc-Antoine ferma les yeux et enfonça la tête dans ses épaules, telle une tortue se retirant du monde. Comme s'il s'agissait d'une vulgaire bombe à eau, Jibé balança la grenouille hypertrophiée contre une pierre. Dans un bruit de pet et de chair gluante, le triste animal explosa sous l'hilarité d'un ado sadique. Comme chaque fois, Marc-Antoine feignit la connivence dans un rire forcé qui masquait une intense douleur intérieure.

– 'Tain, c'est trop marrant, pas vrai !

– On retourne plonger, implora Marc-Antoine, sans épiloguer sur les turpitudes de son frangin. Le minot aimait profondément son grand frère et l'admirait même, autant qu'il pouvait le détester, voire le redouter dans pareilles circonstances. Il se surprenait alors à laisser émerger des pensées inavouables.

*

Comment je réagirais si Jibé mourait ? Au moins, je n'aurais plus à vivre ça. Papa et Maman seraient tristes, c'est sûr. Je la connais, Maman, elle passerait son temps à pleurer devant les photos de son fils disparu. Papa se murerait dans le silence, j'en suis certain. Mais moi, je ferais ma vie. Tranquille. Triste, un peu. Mais ça se dissiperait vite, pas de doute. Fini les grenouilles, les lits portefeuilles. Adieu le pipi au lit parce qu'il m'a trempé un doigt dans l'eau en pleine nuit. Plus de taquet pour un oui ou pour un non au gré de ses humeurs. La télé, les biscuits Petit Brun Extra, les magazines de cul, les baskets de marque, tout ça rien que pour moi. Je deviendrais leur seul fils. Leur trésor. L'unique.

*

Marc-Antoine s'en voulait de fabriquer de telles pensées. Peut-être davantage encore que d'avoir participé au sacrifice totalement gratuit

de cette grenouille.

Il ignorait depuis combien de temps il retenait son souffle. Immergé à deux ou trois mètres sous la grande bleue, Marc-Antoine avait dépassé la phase de bien-être enveloppante. Le taux de dioxyde de carbone dans le sang atteignait sa limite maximale. La sensation d'étouffer et la peur de mourir pointaient prestement leur nez. Les poumons brûlaient tandis que le cerveau intimait l'ordre de respirer par des contractions musculaires. Évacué, le souvenir de la grenouille. La lutte contre le réflexe respiratoire accaparait à présent les pensées de Marc-Antoine. Il « perlait » : dans des bulles éparses que comptait Jibé tout en chronométrant, il libérait l'air progressivement pour aider son organisme à rejeter le CO_2. Tout à coup, un Jacuzzi fit surface, suivi de près par les cheveux bruns de Marc-Antoine. Ne tenant plus, il venait de se propulser pour gagner l'air libre dans une bruyante inspiration.

– Une dix huit ! Pas mal, bro.

– Yes, j'ai battu mon record !

– Y a encore du boulot pour tes trois minutes quarante, mais c'est pas mal ! le félicita Jibé, dont le record s'établissait à une minute trente-sept.

Il était certes content de la progression de son petit frère. Mais surtout heureux de garder l'avantage. Fierté de l'aîné.

---

4. Jeu vidéo de combat sorti en 1987.
5. Diminutif de *brother,* « frère » en anglais.

12.

Marseille, le mardi 16 avril 1991

Emilia laissa volontairement planer un silence. Elle accueillait l'histoire de Marc-Antoine, pleinement et entièrement, dans sa beauté et sa cruauté. De tout son être émanait une sincère gratitude pour la confiance que lui témoignait cet adolescent. Elle formula son sentiment à un Marc-Antoine décontenancé par les remerciements d'une adulte. Il éprouvait une curieuse sensation de tout pouvoir confier à cette femme, alors qu'il la connaissait à peine. Il s'attendait à une leçon de morale à propos des grenouilles. Elle lui adressa simplement :

– Je crois avoir saisi ce que tu recherches dans l'apnée.

– Ah bon ? Mais je vous ai juste dit comment j'ai commencé.

*

C'est une sorcière ou quoi ? Comment peut-elle savoir ce que je ne sais même pas moi-même. À vrai dire, je me suis jamais posé la question. C'est juste cool de retenir son souffle, de voir de quoi on est capable, de dépasser ses limites. C'est tout. J'aime pas qu'on pense à ma place. La « reum » qui croit toujours savoir ce qui est bon pour moi : « Je suis sûre que tu ferais un bon médecin, *honey,* comme ton père. Sinon, toi qui aimes les fonds marins, océanographe, ça t'irait bien ça, océanographe. De toute façon, tu as plutôt la bosse des maths, un esprit scientifique. » Et puis ces profs qui pensent pour vous et vous sapent à la racine avec leurs mots d'esprit : « Daillat, vous êtes nul en dissertation, vous ne saurez jamais écrire, c'est un fait. La filière scientifique ? Pourquoi pas. Mais votre désinvolture ne vous mènera nulle part. Je me demande même si vous parviendrez à couper ce poil dans la main gros comme un baobab. À la limite, il vous servira de canne, mais vous ne ferez pas grand-chose de votre vie, à mon avis ! »

*

– Une forme d'unité. J'ai le sentiment que c'est ce que tu recherches dans l'apnée.

– C'est-à-dire ?

– De la spiritualité. Il semblerait que là se situe ta quête. Tu es un être spirituel, Marc-Antoine. Un être spirituel qui vit une expérience humaine. Et non l'inverse.

Le jeune homme afficha une moue sceptique qui signifiait clairement « Vous délirez ! ».

– L'expression n'est pas de moi, mais de Pierre Teilhard de Chardin.

– C'est qui ?

– Un prêtre jésuite.

– J'vais pas à l'église et j'aime pas les religions. Elles font trop de mal, alors qu'elles nous font croire qu'elles font le bien. Une hypocrisie totale.

– Je te parle de spiritualité, pas de religion.

– Je vois pas la différence. Vous me demandiez ce que j'apprends en cours. Eh bien, figurez-vous qu'on parle beaucoup de laïcité, de prosélytisme. Vous êtes au courant de ces filles voilées exclues de l'école ?

– Bien sûr, mon grand. Creil, Avignon. C'est récent. Fin 1989, si ma mémoire est bonne. Il y a même eu des manifestations de soutien pour leur réintégration.

– Ouais, je me souviens, France 3 Marseille était venu nous interviewer au collège. Avec les caméras et tout.

– Il y a eu des débats houleux à droite comme à gauche jusqu'à ce que le Conseil d'État tranche : tant qu'il n'y a pas de prosélytisme ni de perturbation des activités, l'expression des convictions religieuses ne peut être interdite à l'école. Beaucoup ont alors crié à la destruction de l'école républicaine. L'avenir nous donnera sa version…

– Vous me faites penser à un pote. Il sait tout sur tout et ramène toujours sa science.

Emilia sourit sans s'offusquer de la remarque.

– Bref, ce n'est absolument pas de religion qu'il est question. Quand je parle de spiritualité, j'évoque quelque chose qui transcende le religieux – le religieux reste un fait de l'Homme. Alors que la spiritualité est universelle.

– Et c'est ce que je rechercherais dans l'apnée ?

– Tu connais bien Jacques Mayol. Tu dois savoir que ses plongées ont une dimension mystique. On le voit bien dans le *Grand Bleu,* d'ailleurs.

Marc-Antoine ne répondit pas et laissa Emilia poursuivre :

– Un retour à la nature océanique de l'être humain. Un demi-tour vers les origines. Dans la mer, on rejoint le doux cocon de la mère. Retour à la matrice, aux neuf mois de fusion. En retenant ton souffle, tu suspends l'écoulement du temps. Tu entres en apesanteur dans la douceur de l'infini.

Marc-Antoine ne comprit rien et lui envoya :

– Vous êtes complètement fada ! Je trouve juste cool de voir combien de temps je suis capable de retenir mon souffle. J'aime dépasser mes limites, c'est tout.

Emilia ne se départit pas de son visage serein totalement en accord avec son for intérieur. Marc-Antoine, mi-moqueur, mi-provocateur :

– Il doit être sacrément bon, votre truc magique, pour déblatérer autant de conneries !

Dans une musicalité aussi ferme que bienveillante, Emilia lui composa cette réponse :

– Le désaccord n'exclut pas le respect, mon grand.

– Pardon.

– Tu sais reconnaître quand tu as franchi une limite, c'est tout à ton honneur. Ça va t'aider pour l'apnée !

Ils échangèrent un sourire, le temps d'un pas de trotteuse, laissant le champ libre au passage d'un ange. Combien de grains s'étaient écoulés dans le sablier de leur conversation ? Marc-Antoine n'en avait pas la moindre idée, pas plus qu'il ne savait si d'autres clients avaient franchi le seuil du Book-Un pendant leur discussion. Son seul souvenir restait ce type à la recherche de livres sur le yoga, qui, justement, se dirigeait vers la caisse, les bras chargés de bouquins.

– Vous avez vraiment beaucoup de choix. J'ai trouvé plusieurs traductions commentées des *Yoga-Sutras*. Laquelle me conseillez-vous ?

Emilia étudia la sélection du jeune homme fin aux cheveux noués en chignon haut broussailleux.

– Celle de Françoise Mazet vient de sortir, elle est bien. Et puis si vous lisez l'anglais, celle de Swami Stachidananda est excellente.

– Parfait. Et j'ai suivi vos conseils, j'ai pris la *Bhagavad-Gita*.

– Le chant du bienheureux… Puissiez-vous l'être tout autant ! Ce texte majeur de la spiritualité indienne trouve un tel écho encore de nos jours. Il est magnifique. Vous me direz ce que vous en avez pensé.

Tout en encaissant le jeune homme, Emilia lui demanda s'il enseignait le yoga.

– Non, je m'intéresse juste à la philosophie de vie qu'il nous offre, répondit l'aspirant yogi.

Marc-Antoine semblait perdu dans ses pensées en regardant l'homme quitter la boutique avec la souplesse d'un félin. Il lui rappelait Jean-Marc Barr dans le *Grand Bleu*.

– Aujourd'hui, tu tiens combien de temps ?

Emilia suivait le fil de leur conversation sur l'apnée.

– Trois minutes vingt-cinq en statique.

– Tu approches de ton objectif. En quoi consiste ton entraînement ?

– Vous voulez *vraiment* savoir ?

– Oui, tu peux me faire un cours, ça m'intéresse.

Dans le groupe des Breather, Dams était le plus compétent pour l'entraînement. À 22 ans, il plongeait depuis plus de dix ans avec son père, lui-même apnéiste confirmé et lieutenant de vaisseau au bataillon des marins-pompiers de Marseille, dans la section spécialisée SOS DEPOL – pour Dépollution. Bernard Barrel leur avait expliqué un jour que l'entraînement de l'apnéiste devait permettre d'agir sur plusieurs facteurs. Mécanique d'abord, par l'augmentation du volume pulmonaire et l'assouplissement du diaphragme, le muscle principal de la respiration. Chimique ensuite, en développant la tolérance à l'augmentation de CO_2 dans le sang – l'hypercapnie – et à la diminution d'O_2 – l'hypoxie. Facteurs psychologiques enfin, en travaillant sur la gestion du stress et le renforcement du potentiel mental.

Le père de Dams avait insisté :

– Les gars, en repoussant les limites, vous en apprenez beaucoup sur vous-mêmes. Nous avons des frontières physiologiques certes. Mais nos plus grandes barrières sont…

–… de corail, l'avait coupé Léon en se bidonnant.

Damien avait guetté la réaction de son militaire de père, qui détestait ce genre d'incursion.

– Mentales, Ducon. Nos plus grandes limites sont mentales. Oh, tu vas pas commencer à m'escagasser ! Tu la fermes ou tu vas te jeter aux Goudes. On reprend et tu te tiens à carreau, avait-il aboyé avec un regard de charbon.

Léon, habituellement grande gueule, s'était ratatiné et n'avait plus bronché.

– Un bon apnéiste, c'est une personne en forme, à l'hygiène de vie irréprochable : alimentation, sommeil réparateur, relaxation, exercices quotidiens ciblés. Alors si vous voulez progresser, vos virées alcoolisées du week-end, va falloir oublier.

« Si seulement il n'y avait que ça », avaient songé les Breather à l'unisson. Mais ils n'étaient pas prêts à modifier leur hygiène de vie

pour performer. Les états modifiés de conscience de l'apnée et des drogues se complétaient très bien, à leurs yeux. Ils dépassaient tous la barre des trois minutes en statique, facilement accessible à tout être humain normalement constitué avec un peu d'entraînement. Et s'en contentaient allègrement. Ils n'étaient pas contre pousser jusqu'à un flirt avec les quatre minutes. Mais pas question de devenir des moines et encore moins des militaires. Les Breather sont et resteront des « anti » – militaristes, capitalistes, religieux, conventionnels – et des nantis… de la défonce. C'est en tout cas ce qu'avait asséné Léon une fois que le père de Damien avait tourné le dos. Dams et Gégé avaient acquiescé. Marc-Antoine avait suivi le mouvement, tout en sentant au fond de lui qu'il n'était pas tout à fait en phase. Les paradis artificiels l'aidaient à s'envoler loin du foutu chaos de sa vie. Il en éprouvait un besoin vital qui s'était transformé en addiction. Mais il voulait aussi atteindre son objectif. Il s'agissait d'un contrat moral. Fraternel et viscéral.

Il n'en demeure pas moins qu'après l'intervention du lieutenant de vaisseau Barrel, les Breather avaient adopté quelques exercices très utiles et efficaces. Sans rien changer à leur hygiène psychoactive, ils avaient gagné entre quinze et trente secondes d'apnée en très peu de temps.

– Il nous en a donné plein, des exercices, mais moi j'en ai gardé deux, dit-il à Emilia. Des séries pour améliorer ma tolérance à l'augmentation de CO_2 dans le sang.

– Et donc retarder le besoin de reprendre de l'air ? s'assura d'avoir bien compris Emilia.

– Exactement.

– Tu fais comment ?

– Dans les escaliers, je monte un palier en apnée poumons pleins, un palier en récupération active, un palier en apnée poumons vides, un palier en respirant et ainsi de suite. Je le fais aussi en marchant, en courant, dans le métro…

– Et l'autre exercice ?

– La respiration carrée avec levée de poids, pour faire travailler le diaphragme.

– Respiration carrée ? Ça veut dire que tu décomposes ta respiration en quatre phases identiques de x secondes : inspire, rétention poumons pleins, expire, rétention poumons vides ?

– Exactement, en ajoutant des montées et descentes de bras avec poids sur les inspirations et expirations. Comment vous connaissez ça ? Vous faites de l'apnée ?

– Ces exercices respiratoires, sans poids, sont bien connus dans le

yoga. On appelle ça du *pranayama* [6] : le contrôle du souffle. Ton idole, Jacques Mayol, l'utilise dans ses préparations. On en reparlera, il va falloir que je ferme boutique.

Voyant l'heure – 19 h 07 –, Marc-Antoine se hâta. Une veille de cours, il devrait déjà être rentré. C'était le contrat pour que sa mère le laissât libre de ses mouvements le reste du temps.

Sur le cours Ju, le soleil finissait sa course. L'heure dorée embrasait les peintures urbaines, faisant chatoyer les couleurs vives. Dans la fraîcheur du soir, alors que l'adolescent commençait à s'éloigner, Emilia lui lança :

– Au fait, tu ne m'as pas dit : ton frère, Jibé, il tient combien de temps ?

– Oh, on a arrêté de compter tellement il tient longtemps.

Au regard de Marc-Antoine, Emilia se douta de la durée.

– Je repasserai p't'être demain après-midi.

– Maintenant, tu sais que je suis là…

---

6. Exercices de contrôle de la respiration en yoga.

13.

Marseille, le mercredi 17 avril 1991

Les Breather se laissaient dorer par de timides rayons de soleil, repus et préoccupés. Béats de leur session d'apnée du jour dans l'eau encore froide du printemps. Rassérénés de leurs quelques acrobaties depuis les rochers culminant à une dizaine de mètres au-dessus du niveau de la mer. Ils semblaient tourmentés par le feuilleton du naufrage du superpétrolier *Nirvana.* Son explosion en rade de Gênes la semaine dernière laissait planer une menace sur les côtes françaises. Avec cette foutue marée noire qui les narguait, ils risquaient de voir leur terrain de jeu souillé. Que se passerait-il s'ils ne pouvaient plus s'amuser dans les calanques ? Léon, à mille lieues de ces tourments lorsque Marc-Antoine leur en avait parlé samedi, se passionnait aujourd'hui pour l'affaire, alimentée par la presse et les infos exclusives que Dams glanait auprès de son marin-pompier de père.

– Les gars, je peux vous dire que la presse, elle nous emboucane, avait assuré le doyen de la bande, qui venait de leur lire une manchette d'un quotidien local daté du jour :

***Naufrage du* Nirvana**
Les risques écartés pour la France

Les côtes françaises devraient être épargnées par la marée noire provoquée par l'explosion du superpétrolier chypriote Nirvana au large de Gênes la semaine dernière (voir notre édition du 11 avril). Après avoir brûlé pendant près de trois jours, le tanker a sombré, sans se briser, dimanche 14 avril, par 70 mètres de fond. Sur environ un kilomètre carré, une quinzaine de bateaux, reliés par des barrages flottants, encerclaient la zone du naufrage. Des navires épurateurs et des remorqueurs équipés d'écrémeurs ont pu traiter le plus gros de la pollution. Les risques d'une marée noire en Méditerranée sont devenus plus limités.

La brève ne s'attardait pas sur la souillure des rivages italiens déjà en cours, préférant être rassurante sur le sort des côtes françaises. Les

journaux privilégiaient les informations concernant leur lectorat. Les Français s'intéressaient aux côtes françaises, moins aux rivages italiens. Point. Chacun se préoccupait de ce qui le touchait directement. Axiome de la loi de proximité, cyniquement appelée « loi du mort-kilomètre » dans les écoles de journalisme et les rédactions. L'une des pierres angulaires de la presse pour vendre du papier.

– Vas-y, Dams, dis-leur ce que ton vieux t'a raconté, intima Léon.

Membre de la section SOS DEPOL des marins-pompiers de Marseille, Bernard Barrel était en première ligne en cas de menace de marée noire. Ce midi, au déjeuner, il avait confié une information exclusive à sa famille, que même *Le Monde* n'avait pas encore publiée.

– Personne n'en parle, mais le plan POLMAR a déjà été déclenché. Avant-hier…

– Ça veut dire qu'il y a un vrai risque, compléta Léon.

– Exact, et ça signifie des barrages flottants, des opérations de pompage en vue et tout le matos à disposition pour nettoyer les plages. Des oiseaux mazoutés, des poissons asphyxiés et des eaux interdites à la baignade, en conclut Gégé.

– Si les boulettes arrivent dans les calanques, laisse tomber, ça va être un gros bordel pour nettoyer les rochers, intervint Marc-Antoine en scannant les falaises du regard. Faudra pas compter sur moi pour sortir la brosse à dents pour nettoyer !

– En parlant de boulette, j'nous prépare un trois-feuilles qui va bien nous caler, annonça Léon. Marcan, hier soir t'as loupé un In Out Circle d'anthologie, collègue. On s'est fait un voyage interstellaire. Branchés comme jamais. « *Turn on, tune in, drop out* », mon pote !

Les deux autres acquiescèrent, les yeux brillants.

– D'habitude, t'es là le mardi soir, remarqua Dams. C'est ta reum qui t'a pas laissé sortir ?

– Pourquoi t'as pas fait le mur ? s'étonna Gégé, tout en sortant les canettes de bière de leur réfrigérateur naturel.

– Tu sais ce qu'il disait Tim Leary ?

Léon venait de poser une question purement rhétorique, à laquelle il fournit une réponse immédiate :

– « Toute souffrance est causée par le fait d'être au mauvais endroit. Si t'es pas heureux, bouge ! »

Marc-Antoine mentit :

– J'étais claqué, c'est tout, mais je vais me rattraper. Il a l'air « chanmé » ton bédo. Ce sera que le cinquième depuis ce matin, se vanta le jeune homme.

Dams jeta un œil gourmand à la bille de résine de cannabis que Léon tenait au creux de la main et continua à raconter :

– Le plan POLMAR, mon père dit que c'est de la prévention, parce que la Méditerranée est un espace maritime particulièrement menacé par le risque de pollution. Et que 144 000 tonnes de pétrole, c'est énorme. La plus grosse nappe jamais connue dans la grande bleue.

Tout en effritant le shit dans une posture qui s'apparentait au *Penseur* de Rodin, le regard dans le vague, Léon surprit tout le monde avec son intervention érudite :

– Avec un peu de chance, les vents d'est couplés au courant ligure devraient faire dériver la nappe vers Savone et épargner nos côtes.

– Hé, mais il s'y connaît, notre Léon ! ironisa Gégé.

– Tu m'as pris pour une fangoule ?

– Tu crois qu'il circule pas, le mazout ? C'est bien connu, le nuage de Tchernobyl, il s'est arrêté à la frontière, railla Gégé.

– En tout cas, mon vieux dit que c'est une catastrophe écologique pour toute la Méditerranée, coupa court Dams. Et même si le plan POLMAR *serait* efficace…

–… *était* efficace, rectifia Marc-Antoine. Tu m'irrites les oreilles !

– Putain, on dirait ma reum !

S'il avait eu un fusil-harpon à la place des yeux, Dams aurait embroché Marcan comme une dorade. Il reprit :

– Et même si le plan POLMAR *était* efficace, les produits piégés dans le tanker pourraient s'échapper de ses structures en quelques années, quand la corrosion marine aura terminé de le bouffer.

– On est mal bar', articula Léon en léchant le papier gommé de son trois-feuilles, pour le coller.

– On s'en bat les couilles, on trouvera bien un autre moyen de s'entraîner, conclut Gégé, qui emporta l'adhésion.

Le spliff circula de bouche en bouche dans les volutes d'un épais brouillard au parfum caractéristique. Après quelques taffes qui mirent les Breather dans les vapes pour mieux oublier les nappes, Marc-Antoine s'extirpa de la pierre gelée moins confortable que le canapé poisseux de Léon, mais dans laquelle il se sentait tout aussi incrusté.

– J'vous laisse, les gars, j'dois y aller.

– Oh, toi t'as rencard avec une demoiselle, insinua Léon.

– Un canon ou un tromblon ? demanda Dams.

– *Es belasso,* pronostiqua Gégé.

– À la revoyure, les gars !

14.

SCIENCE DE L'ÊTRE
RECHERCHES SCIENTIFIQUES
SUR LE DÉVELOPPEMENT SPIRITUEL

Marc-Antoine Daillat, Ph. D.

Savez-vous combien de respirations vous prenez chaque jour ? Je vous le concède, on se pose rarement cette question, tant ce processus se fait en mode pilote automatique. Mais voici tout de même la réponse : vingt mille, en moyenne.

En tant qu'ancien pratiquant d'apnée, je me suis penché, dès l'adolescence, sur les mystères de la respiration. J'ai exploré différents moyens d'allonger le souffle, de le retenir avec plus d'aisance. C'est ainsi que j'ai découvert les précieux exercices respiratoires du yoga, que pratiquait mon idole Jacques Mayol.

Une légende yogique raconte que le nombre de respirations disponibles au cours de notre vie est programmé à la naissance. La durée de vie d'un yogi ne se mesure pas en nombre d'années, mais en nombre d'inspires et d'expires. Une fois le capital respiration épuisé, nous nous éteignons. Ainsi serait-il possible de prolonger notre existence simplement en ralentissant notre rythme respiratoire. Ce n'est qu'une légende, mais voilà pourquoi la respiration est si importante dans le yoga. Mais ce n'est pas la seule raison. Les yogis sont convaincus que la respiration est le vecteur du *prana,* l'énergie vitale, substrat du vivant. Un ancien texte du yoga assure même que le *prana,* le souffle vital, gouverne toutes les autres fonctions et tous les organes des sens. Il les sous-tend, se manifeste à travers eux.

Les techniques de contrôle du souffle, tant dans son acception « respiration » que « énergie vitale », se nomment *pranayama,* dans le yoga. Il s'agit de l'un des huit moyens de trouver l'état de yoga en soi, à savoir le calme du mental dans la connexion avec notre être essentiel. D'un point de vue physiologique, la respiration est en lien

direct avec notre système nerveux autonome, composé, pour simplifier, d'un accélérateur (le système nerveux sympathique) et d'un régénérateur relaxant (le système nerveux parasympathique). Ce système nerveux autonome régit toutes les fonctions automatiques du corps : fréquence cardiaque, digestion, système immunitaire… et respiration, la seule qu'il est possible de modifier volontairement. En remaniant notre respiration, nous régulons notre physiologie et parvenons à mieux gérer le stress et les émotions.

Les yogis et les scientifiques savent depuis longtemps que la qualité de la respiration change en fonction des émotions : quand on devient anxieux ou que l'on panique, elle devient superficielle et plus rapide. Mais l'inverse est vrai aussi : la respiration agit sur nos émotions. Par l'intermédiaire du nerf vague, notre système respiratoire envoie des informations jusqu'au tronc cérébral. Une respiration rapide alerte le cerveau d'un danger, ce qui active le système nerveux sympathique, l'accélérateur. S'ensuit une augmentation du taux d'hormones de stress, de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle, de la tension musculaire, de la transpiration et de l'anxiété. Rien que cela ! Tandis qu'une respiration lente va informer le cerveau qu'il peut se détendre, ce qui stimule le système parasympathique, le ralentisseur. S'ensuivent plus de calme, de détente, de clarté mentale et de régénération.

Au SciSpi Lab de l'université de Genève, nous avons étudié les effets de différents exercices respiratoires yogiques sur la fréquence cardiaque et la pression artérielle. Nous avons par exemple recruté vingt-trois patients atteints d'hypertension, à qui il a été expliqué comment effectuer un exercice respiratoire très simple et sans risque : il suffit de prendre conscience de sa respiration, la ralentir et la modifier pour que les inspirations et les expirations soient parfaitement égales. Nous leur avons demandé d'effectuer cet exercice pendant cinq minutes au rythme de six respirations par minutes – une fréquence respiratoire habituelle se situe en moyenne entre quatorze et seize respirations. Leurs rythme cardiaque et tension artérielle ont été mesurés avant et immédiatement après la pratique. Nous avons enregistré une réduction des différents marqueurs. Conclusion : ce type de *pranayama* aide à réduire le rythme cardiaque et la tension artérielle en cinq minutes de pratique. Nos résultats sont du même ordre avec d'autres exercices respiratoires, essentiellement des pratiques douces. Les *pranayama* plus rapides ne produisent pas ces effets.

Ces découvertes nous ont conduits à mener également des études sur le cerveau, à l'aide de l'IRM fonctionnelle, pour connaître les effets du *pranayama* sur les émotions et l'anxiété. Trente adultes en bonne santé ont accepté de se prêter à l'expérience : quatre semaines de pratique quotidienne douce de la respiration dite du soufflet – on

inspire et l'on expire comme un soufflet qui attise les braises. Comme avec le Om, l'IRMf a montré une réduction de l'activité dans différentes zones du cerveau impliquées dans les émotions – telles que la peur et l'agressivité – et les troubles de l'humeur. De ce fait, notre étude suggère que le *pranayama* permet de réduire le niveau d'anxiété et les affects négatifs.

Des collègues et amis chercheurs ont également démontré que, selon leur type, les exercices de *pranayama* permettent d'augmenter la rapidité dans la prise de décision lors de tests demandant un degré élevé de concentration ; aident à rééquilibrer le système nerveux de personnes hyperactives ; augmentent l'endurance et sont bénéfiques aux asthmatiques. À ma connaissance, près de trois cents études ont été menées sur le *pranayama* depuis 2010. C'est un sujet à la fois passionnant et très prometteur.

15.

Marseille, le même jour

Un trait de soleil de fin d'après-midi se frayait un chemin à travers la porte vitrée du Book-Un. Son laser biseauté rayait le plancher rustique de la boutique et diffusait sa lumière ambrée dans toute l'échoppe. Le visage d'Emilia jouait de contrastes entre ombre et lueur. Sa peau, ses yeux, ses expressions, tout en elle irradiait une nitescente bienveillance. Ce généreux halo se mêla aux arômes de papier, d'encre et d'adhésifs de reliure des livres en présentoirs. Marc-Antoine distinguait des senteurs douces de vanille et d'amande amère dégagées par la décomposition de la cellulose et de la lignine des feuilles noircies par des auteurs inspirés et inspirants. En tapisserie sonore, la radio diffusait l'un des plus grands succès de Pink Floyd. Ni Emilia ni Marc-Antoine ne le savaient, mais ce titre allait sceller leurs âmes.

L'introduction était reconnaissable parmi mille. D'un côté, quelques notes jouées à la guitare acoustique retransmises par une vieille radio à lampes. De l'autre, une deuxième guitare au naturel. Un duo de David Gilmour avec lui même, avant que sa voix charismatique ne questionne :

So, so you think you can tell / Penses-tu pouvoir distinguer
Heaven from hell ? / Le paradis de l'enfer ?
Blue skies from pain ? / Les ciels bleus de la douleur ?

Emilia et Marc-Antoine se lisaient mutuellement en silence. Comme hypnotisés par cette chanson qui racontait le manque et l'absence. Un titre écrit par Roger Waters en souvenir de l'ancien leader du groupe, Syd Barrett. Tombé dans la drogue et la consommation massive de LSD, Barrett fut viré du groupe en 1968. Son génie créatif n'avait pas survécu à sa psychose.

Ce fut Emilia qui, la première, rompit leur recueillement.

– Cette chanson… Tu connais ?

– « Wish you were here ». Pink Floyd.

– Sortie en 1975. L'une des plus belles du groupe.

Marc-Antoine acquiesça en silence.

– Elle est très spéciale pour moi, tu sais. Chère à mon cœur, glissa Emilia, les yeux embués.

Marc-Antoine hésita un instant avant de répondre que pour lui aussi, cette chanson recelait une saveur particulière. En eux deux, elle éveillait un même sentiment de manque et d'absence. Deux événements tragiques. Qui signèrent la fin de la défonce pour elle ; le début, pour lui. Des trajectoires d'âmes en forme d'un X, portant en son centre une même œuvre d'un groupe mythique.

*

* *

Novembre 1975. Emilia écoutait cette chanson en boucle sur sa platine Technics SL-1200 – la favorite des DJ hip-hop new-yorkais de l'époque – lorsque la tragédie qui allait changer son existence survint. Presque deux mois que « Wish you were here » était sorti aux États-Unis, où elle vivait depuis son adolescence. Presque deux mois qu'Emilia portait un petit monde dans sa matrice. Elle le savait depuis peu. Le fruit de son histoire d'amour avec un artiste peintre insatisfait de Woodstock, ville au nord de New York, dont le passé artistique ne datait pas du festival qui rendit célèbre la bourgade – alors qu'il ne s'y déroula pas. Le couple avait donc emménagé dans une minuscule maison en bois typique de ce village magique, sur la Lower Byrdcliffe Road – du nom de la résidence d'artistes ouverte au début du siècle dans les montagnes surplombant le bourg. En trois minutes montre en main et quelques coups de pédale sur son vélo déglingué, Rick, son compagnon, se rendait chaque jour au WAAM – le Woodstock Artists Association and Museum – où il travaillait comme archiviste. Un effort surhumain pour son esprit fantaisiste tissé d'aucune fibre administrative. Emilia, quant à elle, vivotait en donnant quelques cours de yoga et de méditation au Woodstock Transformation Center, créé par sa vieille amie Nina, qu'elle aidait par ailleurs dans l'organisation d'expositions artistiques. Ce jour-là, au milieu de l'exigu salon, Rick faisait son yoga quotidien. Ses petites habitudes en la matière n'avaient rien de très orthodoxe. Il se tenait la tête, à l'envers, dans un poirier yogique depuis quelques minutes tout en fumant un joint :

– La reine des postures avec un *pranayama* qui te pète le crâne, c'est trop bon, se gaussait-il, avant d'ajouter, en fait, plus j'ai la tête en bas, plus j'invente de choses nouvelles…

– Dixit le Cavalier de Lewis Carroll.

Lovée sur le canapé et amusée par son yogi défoncé, Emilia avait

levé les yeux de la *Bhagavad-Gita,* un texte sacré de l'Inde. Elle venait de s'imprégner de nouveau de cette phrase si inspirante : « Lorsque la justice décline et que le chaos s'installe, je m'incarne. » Alors qu'elle méditait sur cette perle de sagesse prononcée par Krishna, le cocher conseiller du prince guerrier Arjuna, à l'aube d'une grande bataille mythologique, elle se sentit partir. Dans une chute de tension accompagnée d'un insoutenable coup de poignard dans le ventre, elle sentit son nid se liquéfier et vit une hémorragie noirâtre abondante s'écouler sur le sofa. Une trompe de Fallope venait d'éclater sous la pression d'une grossesse extra-utérine non diagnostiquée. Ses faibles revenus lui donnaient accès au planning familial à moindres frais. Peut-être n'avait-elle pas bénéficié du suivi le plus à la pointe ? Mais en aurait-il été autrement si elle avait pu se payer un suivi gynécologique haut de gamme ? Elle n'eut pas le temps de crier avant de perdre conscience. La tête à l'envers, dans tous les sens du terme car embrumé dans les vapeurs du diable vert, Rick ne remarqua pas immédiatement la détresse de sa compagne et tarda à composer le 911.

Lorsqu'elle se réveilla dans sa chambre d'hôpital, Emilia vit Rick assis en lotus à même le sol, en pleine méditation. Son visage semblait tendu par l'effort de concentration ; son corps, crispé. Pour seul mouvement à l'arrivée du médecin dans la chambre, il ouvrit des yeux livides. Emilia écouta attentivement le docteur lui apprendre qu'elle venait de subir une ablation des trompes en urgence chirurgicale. En un claquement de doigts, elle sut que non seulement cette âme qu'elle portait ne s'incarnerait pas, mais aussi qu'elle ne serait plus jamais en mesure de donner la vie. Comme sidérée, elle ne laissa rien paraître, si ce n'est une discrète larme qui chuta sur la falaise de sa pommette. Elle aurait préféré pleurer sous l'eau pour que personne ne devinât son incommensurable peine.

Dans les jours qui suivirent, « Wish you were here » résonnait d'un écho aussi douloureux que libérateur. Rick s'emmurait dans le silence et l'absence, entre ses journées au WAAM, ses soirées passées à « méditer » sous LSD et cannabis. Emilia, quant à elle, pleurait l'absence de son oisillon envolé d'un nid mal positionné, caressée par la voix torturée du beau Gilmour. Comme lui, elle ne savait plus discerner le paradis de l'enfer ni les ciels bleus de la souffrance. Mais ses larmes, en s'écoulant inlassablement par les miroirs de son âme, la purifiaient. À longueur de journée, elle ressentait l'étrange besoin d'écouter cette voix aussi mélancolique que réconfortante. Ces paroles aussi tristes que résilientes. À mesure que ses égouts intérieurs débordaient sous la pluie diluvienne de ses émotions, une nouvelle ère, ainsi qu'une nouvelle mère, naissait en elle. « Lorsque la justice décline et que le chaos s'installe, je m'incarne. » Emilia sentait

émerger comme une évidence : si cette nouvelle âme n'avait pu éclore, laissant s'installer un chaos si injuste à ses yeux, c'est elle qui s'incarnerait. En elle-même. Accueillant en son sein sa part de Krishna, sa part divine. Elle en reçut la conviction : elle allait s'extirper de ce minuscule aquarium de dope dans lequel elle et son yogi psychédélique de compagnon nageaient comme deux âmes perdues. S'il voulait y rester, libre à lui. Mais elle trouverait le rebond pour en sortir, aussi lisses que pouvaient être les parois. Emilia repensa à sa rencontre avec le yoga quelques années auparavant. À la rencontre avec son gourou. Le cocon créé ce jour là et dans lequel la chrysalide de son âme se développait, venait de se briser. Ses ailes venaient de fendre l'enveloppe. Elle sentait éclore en elle un amour maternel universel. En une étincelle, comme une réminiscence du précédent claquement de doigts, elle se libéra de ses chaînes. Une odeur de nature fraîche et rassérénée remplaça les âcres effluves d'herbe à fumer. Savourant le buvard de sa conscience en lieu et place des cartons d'acide diaboliques, elle prit sa vie en main dans un virage en épingle à cheveux vers sa vraie nature. Un demi-tour radical vers elle-même, dans sa pureté essentielle. Sans substance, juste le nectar de son âme. Jusque-là, c'était un mélange de yoga, de spiritualité new age et surtout de psychédéliques emmêlés dans une danse confuse qui lui avait permis d'entrevoir ce qu'elle pensait être sa nature profonde. De cette implosion comme une révélation ne subsista qu'un cavalier de bal. Auquel Emilia s'accrocha comme à une salvatrice corde en or : le yoga et sa spiritualité, dans leur plus pure expression. De nouveau, elle eut une pensée émue pour son gourou. Pour cette rencontre improbable, quelques années auparavant. Une rencontre décisive. Si elle le choisissait, lui au moins pouvait être là. « Wish you were here. »

*
* *

– Et vous n'y avez jamais retouché ?
– Jamais.
– Quelle histoire !
– Je suis curieuse de connaître la tienne.

*
* *

Mai 1990. Du haut de ses 17 ans, Jean-Baptiste Daillat, n'était pas peu fier dans le garage de ses parents où il bricolait sa 103 Racing. Sous les yeux admiratifs de son frère Marc-Antoine, il venait de

terminer l'installation d'un haut-parleur juste derrière la coque de tête de fourche de son cyclo. Était également prévu un astucieux support pour fixer son walkman Sony, reçu l'année dernière en cadeau d'anniversaire. Un appareil révolutionnaire : le premier baladeur cassette à disposer de la fonction autoreverse. Si tout se passait comme prévu, il devrait développer suffisamment de puissance pour que la musique s'entende malgré le casque et le bruit du pot trafiqué, qui lui permettait de flirter avec les soixante-dix kilomètres-heure au lieu des cinquante homologués.

– Écoute ce son…

Jibé venait d'enfoncer la touche Play du walkman. Le haut-parleur de la brêle crachait une musique que Marc-Antoine ne connaissait pas. Des guitares et une voix de baryton blessé :

What have we found ? / Qu'avons-nous trouvé ?
The same old fears / Les mêmes peurs anciennes
Wish you were here / Si seulement tu étais là

– Pink Floyd. Tu connais pas ? Il va falloir que je me penche sur ta culture musicale, frérot. « Wish you were here. » Chanson puissante, mec, dédiée à Syd Barret, l'ancien leader du groupe qui a plongé dans la dope. Mais aussi dédiée à tous ceux qui se sentent perdus. À un moment, il dit : « *We're just two lost souls swimming in a fish bowl, year after year* [7] ».

Jibé venait de chanter ce passage avec un accent parfait hérité de leur mère. Il se mit en selle.

– Je vais aller faire un tour pour tester le son en roulant. J'en ai pour deux minutes, juste pour voir ce que ça donne.

Ne prenant pas le soin d'attacher la jugulaire de son casque, Jibé tourna la poignée d'accélérateur à fond. Il disparut dans un nuage bleuté de gaz d'échappement et un brouhaha de musique motorisée. Marc-Antoine respira l'odeur du mélange deux-temps qu'il aimait tant, la mélodie de « Wish you were here » dans la tête.

– Nickel ! s'exclama Jibé à son retour, en relevant la visière noire de son casque intégral Shoei. Allez, je te chale, frérot, on va plonger pour fêter ça ! Et peut-être même qu'on s'fera un crapaud, qu'est-ce t'en dis ?

Sur la route, malgré les casques, malgré les bruits de circulation, celui du vent et le barnum du pot d'échappement, les deux frères entendirent David Gilmour fredonner sa peine face à l'absence. Pour une raison qu'il ignorait, Marc-Antoine se sentait littéralement transporté par cette chanson. Était-ce la voix ? Les paroles ? La mélodie ? Il était heureux d'être là, à l'arrière de la selle biplace,

recroquevillé dans le dos de son crapaud de frère, qui descendait les rues de la ville comme un calu.

Dans les calanques, un groupe d'apnéistes s'amusait à sauter de falaises d'une dizaine de mètres. Ils n'avaient pas l'air très nets ; Jibé s'adressa au plus vieux du groupe.

– Y a du fond, ici, Léon ?

Le type se nommait Xavier, mais tout le monde l'appelait Léon. Du moins, tous ceux qui savaient pourquoi. Jibé s'était fourni en shit une fois ou deux auprès de lui.

– C'est limite par rapport à la hauteur, mais ça passe. Fais juste gaffe aux rochers au fond.

Jibé s'élança en poussant un cri rageur.

– T'attends qu'il remonte pour sauter, lança Léon à Marc-Antoine, sur un ton paternaliste

– Tu m'as pris pour un minot, rit l'ado. Évidemment.

Au bout d'un instant passé à observer la surface de l'eau redevenue calme après les remous et les éclaboussures du saut de Jibé, Léon lâcha :

– Qu'est-ce qu'il branle ? Pourquoi il remonte pas ?

Marc-Antoine, non sans fierté, expliqua que son frère tenait un peu plus de trois minutes sous l'eau sans forcer. Qu'il avait son petit rituel. Qu'il s'amusait à sauter puis à rester au fond pour tester son apnée. Que, souvent, il réapparaissait à plusieurs dizaines de mètres de là. Qu'il n'y avait donc pas de raison de s'inquiéter.

– Il est couillon, ton frère, parce que là, on peut pas sauter tant qu'il est pas réapparu, constata celui que tout le groupe appelait Gégé.

– Ouais, il aurait pu prévenir, râla Léon. C'est vrai, ça, on peut pas sauter tant qu'il est pas remonté. On risque de lui tomber dessus.

– J'y vais, il se met toujours sur le côté s'il décide de rester, lança Marc-Antoine en se jetant dans le vide.

La claque de l'eau et les remous passés après son arrivée fracassante dans la mer, Marc-Antoine ouvrit les yeux, comme il le faisait souvent dans ses séances d'apnée. Sous l'eau, ce qu'il vit lui torpilla le cœur. À quelques mètres, la silhouette de son frère ondulait frénétiquement malgré la portance dans l'élément liquide. Deux rochers retenaient prisonnière la jambe droite de Jibé, qui se débattait pour s'extraire de ce piège comme un ours d'une mâchoire métallique. Informé sur le manque de fond, le jeune homme avait détourné sa trajectoire une fois dans l'eau, mais la vitesse due à la hauteur l'avait propulsé tel un projectile dans la faille formée par deux rochers saillants. Du pied au mollet, cette gueule minérale le mordait avec puissance, refusant de le

laisser s'échapper. Dans la panique de la situation, malgré ses qualités d'apnéiste, il avait laissé perler beaucoup trop d'air. D'un visage aussi inquiet qu'implorant, il suppliait Marc-Antoine de venir l'aider qui, en deux mouvements de brasse, se propulsa pour enserrer son frère. Ceinturant Jibé, Marc-Antoine poussait de toutes ses forces avec ses pieds contre le rocher. Rien ne se produisit. Il nagea alors vers la jambe pour l'extraire. Ses mains glissaient sur la peau sans produire aucun autre effet qu'une douleur fulgurante dans la cheville coincée. Désemparé, le jeune homme se tourna vers le visage de Jibé. À bout de souffle et de force, il était livide. Ses yeux trahissaient un début de syncope. Il lui restait encore un peu de temps, une minute environ, avant que l'eau n'inonde les poumons de son frère. Marc-Antoine poussa un cri étouffé par l'eau, tenta des gifles totalement amorties par la mer, puis s'activa laborieusement pour sauver Jibé, devenu un mollusque. Ses efforts répétés pour le sortir du piège restèrent vains. Ne voyant pas Marc-Antoine remonter, Léon avait lui aussi sauté. Tout aussi horrifié par la scène qui se déroulait sous ses yeux d'apnéiste grands ouverts, il avait fondu sur les deux frères pour tenter d'extirper Jibé. Vains efforts également. Le sel des larmes de Marc-Antoine se mêla à celui de la grande bleue. Ses hurlements restaient étouffés par l'eau. Voyant qu'il était trop tard pour Jibé, Léon décida qu'il était urgent de s'occuper du vivant. À bout de souffle, Marc-Antoine résistait, tout agrippé à son frère qu'il était, telle une moule à un rocher. À cet instant précis, il n'envisageait pas d'autre issue que de rester dans les abysses avec Jibé. Dans une ultime ressource, Léon parvint à décrocher les siamois et à exfiltrer l'ado de cette mer qui venait de lui prendre son frère. Sur la dernière image qui hantait déjà Marc-Antoine se superposa un générique de fin : David Gilmour chantant *We're just two lost souls swimming in a fish bowl / Wish you were here.*

*
* *

Marc-Antoine interrompit soudainement son récit et se détourna pudiquement. Un an que son frère était parti, retenu par les molaires rocailleuses des fonds marins. Un an qu'il n'avait évoqué cet épisode tragique avec qui que ce soit. Pas même avec ses parents : son père, devenu le fantôme de lui-même, s'était drapé dans le silence, traînant le boulet de l'absence dans son cabinet et ses archives dans le garage ; sa mère mettait beaucoup d'application à feindre la normalité. Pas même avec les Breather, qui l'avaient recueilli dans leur tribu et emmené en voyage à « Dope-sur-Mer », au sein même du Poum, le triplex éventré de Léon. Cannabis, LSD et parfois poudre blanche

s'étaient insidieusement immiscés dans la vie du jeune Marc-Antoine. Pour l'aider à oublier, disait Léon. Pour fuir cette gangue qui enserrait leur cœur à tous. Pour s'évader loin, très loin des nuages de leur peine. Toucher l'extase au-delà du nimbostratus intérieur qui les oppressait de son épaisse couche grise et sombre. Pour pleurer sous l'eau.

Face à Emilia, l'émotion le prit comme une vague plaquerait un surfeur au fond de l'océan. Il bloqua sa respiration dans une vaine tentative de contenir les remous. Le laser du soleil vespéral s'était déplacé sur les étagères de livres. Assombri par le déclin de l'astre diurne, le visage d'Emilia rayonnait néanmoins d'une nitescence irradiante. Ses yeux reflétaient l'empathie et la compassion. Sincères. Ce qu'elle fit, ce qu'elle dit, Marc-Antoine s'en souviendrait à vie.

---

7. « Nous ne sommes que deux âmes errantes nageant dans un aquarium, année après année. »

16.

Genève, le mardi 4 mai 2021

L'évoquer replongeait Marc-Antoine dans ces sensations si agréables d'être enveloppé. Totalement connecté à cette mémoire kinesthésique, il ne prêtait pas attention à la lueur de la pièce. Il ne remarqua pas non plus l'émotion qui modelait le visage d'Apolline à l'écoute de ces deux trajectoires de vie. Ces tragédies immergèrent la podcasteuse dans le souvenir des siennes. Tout faire pour les effacer. Dans sa conscience, défilèrent des vers de Paul Éluard évoquant la mort : « J'ai dans mon corps vivant les ruines de l'amour » (« Les Limites du malheur ») – « Et la mort entre en moi comme dans un moulin » (« Notre vie »). Un ange passa subrepticement. Marc-Antoine ne vit pas le voilage d'une fenêtre ondoyer sous l'effet d'un courant d'air venu de nulle part. Les yeux baissés dans le vague, il raconta :

– Elle me prit dans ses bras pour m'offrir une étreinte si maternelle, si aimante. Ce fut un moment d'une rare intensité, suspendu. Je ne saurais dire combien de temps nous sommes restés enlacés, mais cela m'a apparu comme une éternité véhiculant un sentiment de paix comme je n'en avais plus vécu depuis longtemps. Une paix recouvrant ma peine.

– Ce que vous décrivez ressemble aux témoignages de celles et ceux qui ont reçu le *darshan* d'Amma.

Apolline faisait référence à ces étreintes données à des milliers de fidèles à travers le monde par cette figure spirituelle et humanitaire indienne, érigée au rang de mahatma, au même titre que Gandhi.

Marc-Antoine profita de cette relance d'Apolline pour s'éloigner du micro et laper quelques gorgées de son thé Bouddha bleu devenu tiède. La jeune femme eut quant à elle une absence de quelques secondes, absorbée par une série de pensées.

*

Je donne bien le change, mais je n'y connais pas grand-chose en

matière d'Amma. Juste vu une vidéo sur YouTube. Un type témoignait qu'il ne connaissait rien à la méditation, mais qu'il avait vécu dans un état second très profond à son simple contact. Des dévots lui lavaient les pieds pendant qu'elle priait. Comment peut-on à ce point idolâtrer une personne ? De là à lui laver les pieds. À pleurer quand elle nous prend dans ses bras. Ces gens sont dérangés, je crois. C'était un extrait du film *Darshan, l'étreinte,* de Jan Kounen. Récemment il a réalisé un court métrage sur l'*ayahuasca,* psychotrope utilisé par les chamanes en Amazonie. Le Dr Shazer m'avait raconté son expérience au Pérou. Faudrait que j'essaie. Il paraît que c'est thérapeutique. Mais j'ai peur que ça aggrave mon problème. Peur de devenir encore plus folle.

*

– Exactement, acquiesça-t-il en reposant discrètement sa tasse. Emilia parlait ce même langage d'amour. Un amour universel au-delà des mots, exprimé de cœur à cœur.

– Avez-vous reçu un *darshan* d'Amma ?

Marc-Antoine réajusta sa chemise Tang en lin bleu pétrole.

– Oui, à Pontoise, il y a quelques années. J'avais ressenti ce même sentiment de complétude, de liberté et d'amour qu'avec Emilia. Trois heures d'attente en plus ! sourit Marc-Antoine.

– Et Emilia, que vous a-t-elle dit de si important, ce jour-là ?

– Elle a chanté.

– Elle a chanté ?

– Oui, un mantra.

– Le Om dont vous nous avez parlé ?

Marc-Antoine hésita un instant. Il sonda Apolline à la recherche d'un indice révélant si la jeune femme était prête à l'entendre. Si le moment était bien choisi ou non pour dévoiler ce mantra. Il ferma les yeux une fraction de seconde pour se connecter à son intuition. La réponse fut évidente, mais il voulait obtenir une validation d'Apolline :

– Vous voulez que je vous le chante ?

– Avec joie.

La podcasteuse s'en fichait royalement mais ne voulait pas vexer son invité en cours d'émission.

*

Un chant de mantra dans mon émission. À la sauce genevoise, ça va

donner un yodle métissé ridicule. J'espère qu'il chante bien ; sinon, il va me ruiner mon podcast. Je vois déjà les commentaires des haineux sur mon Instagram.

*

Marc-Antoine ferma les yeux, prit une lente inspiration et exhala d'une voix proche de celle de Bono, le chanteur de U2 :

Om asato ma sad gamaya
Tamaso ma jyotir gamaya
Mrityor ma amritam gamaya
Om shanti shanti shanti

Il avait fait rouler les *r* et laissé traîné le dernier i. Sa voix envoûtante provoqua des frissons dans l'épiderme d'Apolline, qui ressentit une forme de plénitude étrange. Une infinie complétude qu'elle n'avait jamais connue jusque-là.

– C'est magnifique, reconnut-elle à son propre étonnement. J'ai rien compris, mais c'est magnifique, lâcha-t-elle dans un ricanement nerveux. Ça veut dire quoi ? finit-elle par demander.

– J'ai eu la même réaction lorsque Emilia me l'a murmuré à la fin de son étreinte. Vous savez ce qu'elle m'a répondu ?

– Dites-nous !

– « Tu n'as pas besoin de savoir pour le moment. Laisse-toi juste porter par l'énergie du mantra », dit-il comme s'il s'adressait à Apolline. Puis relâchant lentement son étreinte, elle a simplement poussé un grand soupir de satisfaction, le visage lissé par une réconfortante béatitude. Qui laissait entendre qu'elle ressentait empiriquement ce que nous avons découvert scientifiquement sur les bienfaits des *hugs*.

– C'est tout ce qu'elle vous a dit, ce jour-là ?

– Elle m'a posé une question. À laquelle je n'avais jamais eu l'occasion de réfléchir. Que personne ne m'avait posée. Une question étrange. Marquante.

17.

SCIENCE DE L'ÊTRE
RECHERCHES SCIENTIFIQUES
SUR LE DÉVELOPPEMENT SPIRITUEL
Marc-Antoine Daillat, Ph. D.

Peut-être avez-vous entendu parler d'Amma. Peut-être même faites-vous partie de ces millions de personnes qui ont été câlinées par cette femme érigée au rang de sainte. Honorée par les Nations unies, invitée par le pape François, Amma, véritable figure spirituelle contemporaine, parcourt le monde depuis 1987 pour donner ce que l'on appelle le *darshan,* l'étreinte. Inlassablement, des heures d'affilée – entre huit et vingt heures non-stop ! –, elle serre des inconnus dans ses bras moelleux, comme une mère réconforterait ses enfants. À chacun, elle parvient à donner une même dose d'amour, dans un rituel bien codifié : elle ouvre grand ses bras, enveloppe l'inconnu, le berce pendant au moins dix secondes, puis remet au câliné un pétale de rose ou une pomme, signe d'un « amour partagé avec le divin ». Pendant la séance de *darshan,* elle ne mange pas, ne prend pas de repos et répond parfois à la presse tout en restant disponible pour câliner.

Née en 1953 dans une modeste famille de pêcheurs du Kerala (sud de l'Inde), la jeune Sudhamani (son véritable prénom) passait des heures à méditer et à créer des chansons dans lesquelles elle exprimait son amour pour Dieu. Aujourd'hui, elle est à la tête de l'organisation humanitaire internationale Embracing The World (ETW), qui dispose d'antennes partout dans le monde et d'un budget colossal : ETW fait régulièrement des dons de plusieurs millions de dollars pour des projets humanitaires ou pour venir en aide à des victimes de catastrophes naturelles. Amma est encensée par la presse, les chefs d'États et leaders religieux, mais a aussi quelques détracteurs, dont son ancienne secrétaire particulière.

Ayant moi-même reçu le *darshan,* j'ai souhaité me pencher scientifiquement sur ses bienfaits. Ce terme sanskrit signifie « vision du divin ». Il s'agit donc d'un moment où le fidèle est en contact direct avec le maître spirituel, incarnation du divin. En Inde, on considère le *darshan* comme une expérience spirituellement bénéfique.

Avec les équipes du Greater Good Science de l'université de Genève, nous avons mené quelques expériences. Exactement quatre cent quatre personnes ont accepté de participer à nos études. Pendant deux semaines, nous les avons contactées tous les soirs pour recenser le nombre de conflits de la journée, le nombre de câlins reçus et recueillir leur sentiment sur leur situation sociale. Un vrai travail de fourmi. Résultat : ceux qui recevaient des *hugs* se sentaient moins affectés par les conflits vécus dans la journée que ceux qui n'en recevaient pas. Le genre du « câlineur » et le type de relation – amoureuse, familiale ou platonique – n'ont eu aucune incidence sur les résultats. Quels facteurs pourraient expliquer cette observation ? Nous avons émis plusieurs hypothèses.

Parmi elles : le contact humain chaleureux et réconfortant. Il permet en effet de stimuler la production d'ocytocine. Cette hormone est surnommée « hormone de l'amour ». Elle joue aussi un rôle dans l'empathie, la confiance et le lien social, des qualités développées par les pratiques spirituelles. Elle stimule également l'émission de lait et les contractions utérines, et favorise le comportement protecteur de la mère envers ses enfants. Enfin, l'ocytocine pourrait inhiber l'activité de l'amygdale limbique, qui est impliquée dans la détection de la peur. Tous ces effets positifs se ressentent lorsqu'elle est sécrétée par l'hypothalamus, la zone principale de production. Dans ce cas, l'ocytocine pourrait aussi être favorable à la gestion des phobies sociales, de l'anxiété et de la dépression. Mais des chercheurs ont récemment démontré que l'ocytocine peut aussi être produite dans une autre zone du cerveau, appelée BNST. Dans ce cas précis, elle augmenterait les comportements d'anxiété sociale induits par le stress, ont-ils conclu à l'issue de tests menés sur les souris. Affaire à suivre donc.

D'autre part, nous savons depuis 2016 que le toucher bienveillant et le contact humain modulent ce que l'on appelle le système opioïde endogène. En résumé, notre cerveau est capable de produire des opiacées, qui miment les effets de la morphine. Ce complexe interne de neurones produit trois substances antidouleur : bêta-endorphines, enképhalines et dynorphines. Un shoot naturel, sans substance externe.

Constatant tout cela, nous avons voulu pousser nos investigations un peu plus loin. Nous nous sommes posé une question pouvant paraître absurde. Parfois, les questions saugrenues sont le point de départ de

recherches scientifiques très sérieuses. Est-ce qu'un *hug* permettrait de mieux faire face aux virus de l'hiver ? D'atténuer les symptômes d'un rhume, voire d'éviter de l'attraper ? Pour le savoir, nous avons isolé les volontaires de notre première étude, les avons sciemment exposés à un des virus du rhume et avons observé l'évolution de la maladie au cours de leur quarantaine. Résultat : ceux qui avaient reçu des gestes tendres et du soutien moral voyaient la gravité des symptômes se réduire ! Les autres étaient plus vulnérables à l'infection. Cela pourrait en partie s'expliquer par l'effet des câlins sur la réduction du stress, qui aide au meilleur fonctionnement du système immunitaire.

D'autres recherches ont observé les effets du câlin sur la santé cardiovasculaire. Il a été conclu que l'étreinte et la présence de l'autre réduisaient de moitié l'augmentation des battements du cœur dans une situation stressante. Vous connaissez le vieil adage venu d'outre-Manche, « Une pomme chaque matin éloigne le médecin » ? Et s'il en était de même avec l'étreinte ?

18.

Marseille, le jeudi 18 avril 1991

Chaque année, quelques questions existentielles taraudaient les collégiens et lycéens du pays lorsque la rentrée scolaire approchait. Dans le tiercé gagnant des préoccupations majeures : est-ce que je serai dans la même classe que mes amis ? Qui seront mes professeurs ? Quel sera mon emploi du temps ? Cette dernière énigme restait la plus importante aux yeux de Marc-Antoine. Aucune chance de se retrouver dans la même classe que ses potes, les vrais, puisque le plus jeune des Breather après lui, Gégé, affichait 19 ans. Les profs, il n'en avait cure, il n'en aimait aucun et certains le lui rendaient bien. Doué de grandes facilités, Marc-Antoine s'était toujours contenté de fournir le minimum syndical pour se maintenir autour de 12 ou 13 de moyenne, ce qui lui assurait une paix royale, même si ses parents nourrissaient quelques attentes plus élevées. Depuis la mort de son frère, ses résultats connaissaient une chute vertigineuse, tandis que sa désinvolture et son arrogance suivaient une courbe exponentielle. Le corps enseignant et ses parents semblaient conciliants, du fait des circonstances, ce qui l'arrangeait passablement. Restait l'emploi du temps, clé de voûte de l'ambiance de son quotidien. Pour cette année de seconde, le lycée Périer le gratifia d'un agenda aux petits oignons : ses jeudis après-midi restaient libres et la semaine de cours se terminait le vendredi à 16 heures. De réjouissantes perspectives s'ouvraient pour l'apnée et la défonce.

La famille Daillat vivait dans un bel immeuble cossu du quartier Périer, au pied de la colline qui le séparait du Roucas-Blanc. La plupart des voisins appartenaient aux CSP+ qui peuplaient les établissements d'excellence affichant plus de 95 % de réussite au bac. Le bahut de secteur, le lycée public Périer, ne valait pas Les Maristes ou Provence, des établissements privés très bien cotés du 8e mais, par choix et conviction, les parents de Marc-Antoine préféraient le public. Surtout Madeline, il fallait bien le reconnaître. Le Dr Charles Daillat n'aurait pas été contre scolariser ses fils à Provence : une éducation jésuite, dans la culture élitiste de la rigueur et du respect lui semblait

auspicieuse pour ses garçons. Mais il s'était plié aux volontés de son épouse. « Ce que femme veut, Dieu le veut », avait-il capitulé. Ce à quoi Madeline avait riposté d'une main de fer dans un gant de velours que ce proverbe dissimulait une hypocrisie à faire pâlir. Qu'en lâchant ce type de prêt-à-penser, les hommes, dans une feinte magnanimité, s'assimilaient à Dieu et donc justifiaient des années de domination masculine. Qu'au nom du Tout-Puissant, les religions retiraient aux femmes leur liberté. Alors, très peu pour elle, merci.

Le lycée Périer présentait un autre avantage : il ne se situait qu'à quelques pâtés de maison du Poum, où Marc-Antoine rejoignait les Breather entre midi et deux, alors que ses parents l'imaginaient en train de manger au self du lycée, ainsi qu'après les cours. Ce jeudi-là, dans le casque du walkman Sony hérité de son frère, Supertramp jouait « School ». Un titre fleuve au format hors norme, sorti un an avant le « Bohemian Rhapsody » de Queen, que l'on pouvait classer dans la même catégorie d'œuvres au génie disruptif. Absorbé dans ses souvenirs de la veille, Marc-Antoine n'entendit pas la musique défiler dans ses oreilles, pas plus que la ville, sous ses pas.

*

Drôle de coïncidence, cette chanson commune, « Wish you were here ». Associée à la mort d'un être cher. Son bébé. Mon frère. Et puis la drogue. Elle qui s'en sort. Moi qui plonge. Qu'est-ce qui l'avait fait plonger, elle ? Et moi, qu'est-ce qui m'a poussé à tant me raconter ? À me laisser enlacer par cette quasi-inconnue devenue si familière ? Cette accolade ne ressemblait à rien de ce que j'ai déjà vécu. L'impression d'être entendu, reconnu, contenu. De recevoir un amour ni filial ni sentimental. Un amour au-delà. Absolu. C'est bizarre. Comme son mantra. Il rebondit encore contre les parois de ma conscience. La voix d'Emilia me rappelle celle de Suzanne Vega. Qu'est-ce qu'elle devient depuis « Luka » ?

My name is Luka / Je m'appelle Luka
I live on the second floor / Je vis au deuxième étage

Je suis pas maltraité par mes parents. Mais père pour qui t'es transparent ou père maltraitant, c'est quoi le pire ? J'sais pas. La vie m'épargne pas. Ah, ça, non ! *Asato. Asato*-j'sais plus quoi. Il est bizarre son mantra. Et ce mot, « *gamaya* », qui revient à chaque fin de strophe. Lui, je m'en souviens. Pourquoi il me dit quelque chose ? Je cherche. Je fouille. Trou noir. J'en sais rien. Ça me reviendra. Ça m'énerve. Et sa question. Tellement bizarre. Laisse tomber.

*

Il trébucha. L'un de ses pieds chaussés de baskets Air Jordan de Jibé – le summum de l'élégance des minots rupins de son âge – venait de buter contre une excroissance du trottoir. Marc-Antoine se rattrapa avec moins de félinité que le numéro 23 des Chicago Bulls. Il garda sa dignité, voilà l'essentiel, et se remit en route. Malgré ses tentatives de dribble, de contre-pied, de pivot sur un pied et de passe aveugle digne d'un joueur de NBA, son esprit intercepta le ballon de ses pensées. La question d'Emilia se mit à rebondir avec l'écho d'un immense gymnase vide. Le son assourdissant ricochait contre les parois de sa conscience. La même interrogation. Encore et toujours. Son mental ne voulait pas lâcher.

*

« Cette culpabilité, tu la ressens où dans ton corps ? » Elle est couillonne, sa question. Comment savoir où je ressens une émotion ? Ça se ressent dans la tête une émotion. Peut-être dans le cœur ? Pas dans le corps, en tout cas. Enfin, je crois. « Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse, Marc-Antoine. » Si elle m'a dit ça, c'est que j'ai vraiment dû avoir l'air d'un con. Trop dur de répondre. Avant une interro, tu révises. Ou pas. Mais t'es censé pouvoir répondre. Mais, là. Elle est trop métaphysique, sa question. « Cette culpabilité, tu la ressens où dans ton corps ? » Et puis, qui lui dit que je ressens de la culpabilité ? (Son mental tyrannique s'imposa dans la conversation) :

– Il t'est arrivé de souhaiter sa mort, quand il explosait les grenouilles comme de vulgaires ballons de baudruche. Normal que t'éprouves de la culpabilité.

– C'était juste une pensée, j'en avais pas vraiment envie. Et puis je l'ai jamais dit.

– Dois-je te rappeler qu'il est mort sous tes yeux ? Que tu as vu les siens ouverts : deux billes livides.

– Arrête !

(Son mental haussa le ton) :

– Que tu as essayé de le sortir, mais tu n'as même pas eu la force.

– Arrête, je te dis !

(Le volume devenait insupportable) :

– Même pas eu le souffle. Le comble pour un apnéiste qui se prend pour Jacques Mayol. T'es qu'une merde ! Une petite merde qui culpabilise de rien avoir pu faire.

La voix d'Emilia prit le relais, d'une voix plus douce qui fit taire le

tyran : « Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse, Marc-Antoine. Seule TA réponse m'intéresse. » Je sais pas, putain. Je sais pas où je la ressens, cette culpabilité. Oui, je suis pétri de honte. Oui, je m'en veux ! Oui, je me punis moi-même. Chaque jour qui passe. Mais merde, qu'est-ce que je pouvais faire de plus ? « C'est pas grave, si tu ne sais pas maintenant. Laisse le temps faire émerger la sensation. Elle est inconsciente pour le moment. Le simple fait de te poser la question lui donnera la chance d'éclore dans le conscient. » Elle est vraiment perchée.

*

En apnée, le diaphragme bloqué, Marc-Antoine se cala sous un porche, à l'abri des regards, pour se rouler un pétard. Quelques taffes en urgence. Pour ne pas suffoquer. Le THC se diffusa lentement dans son organisme, l'aidant à sédimenter l'excès de particules d'angoisse, de culpabilité et de dégoût. D'abjection. La molécule injectée par le diable vert se mêla à la vase de son marécage intime, maintenant le monstrueux crocodile tapi. Groggy juste ce qu'il fallait, il se remit en chemin.

Le triplex de Léon vibrait au rythme du boucan produit par l'ébullition des Breather. Le doyen de la bande, épaulé de Dams et Gégé qui avaient séché les cours, s'activait dans tous les sens.

– Qu'est-ce que vous foutez ? lança Marc-Antoine en déposant son sac de cours chargé d'un trieur et d'une trousse.

– Marcan ! T'es pas au courant ? s'inquiéta Gégé. La marée noire. Elle débarque !

– J'ai pas encore lu la presse aujourd'hui.

– Laisse tomber, y a rien dans les médias, avertit Dams.

– De toute façon, y nous emboucanent, ponctua Léon en rassemblant des paires de palmes, masques et combinaisons néoprène. « Pense par toi-même et remets l'autorité en question. » C'est pas moi qui le dis, c'est Tim Leary.

Dams poursuivit son compte rendu :

– C'est encore confidentiel. Mais mon père m'a averti que la nappe s'est déplacée rapidement vers nos côtes. Plus rapidement que prévu, à cause de courants inhabituels. D'après leurs prévisions, elle devrait arriver demain ou après-demain. Le préfet veut fermer la baignade. En gros, si on veut espérer plonger, c'est aujourd'hui.

– On va être mazoutés, les gars, fulmina Léon. Putain de tanker ! Faudra pas compter sur moi pour nettoyer leur merde. Ils ont qu'à assumer, bordel ! Tout ça pour quoi ? Pour alimenter notre société de

consommation basée sur les profits. Faut les faire péter, ces raffineries ! Comme dans le Golfe.

– T'es fada ou quoi ? rétorqua Gégé. C'est justement en sabotant un terminal pétrolier du Koweït et quelques tankers au mouillage que l'armée irakienne a provoqué une immense marée noire. Un *Amoco-Cadiz* tous les quatre jours.

Visiblement vexé que son acolyte relève ses contradictions, Léon répliqua fissa.

– M'escagasse pas, Gégé, faut toujours que tu ramènes ta science, toi.

– *L'Amoco-Cadiz,* c'était sur les côtes bretonnes à la fin des années 1970, se souvint Dams. Mon père dit que c'est la pire marée noire qu'ait connue l'Europe. Il m'a raconté les goélands englués dans une mer opaque et lourde, la foule de volontaires en cirés jaunes éclaboussés de pétrole sur les plages du Finistère.

– Oh, les gars, vous faites un concours de bite pour passer à *Questions pour un champion* ou quoi ? ironisa Marc-Antoine, pour signifier à Léon qu'il avait rejoint ses rangs.

– On dirait bien, confirma l'aîné. « L'intelligence est le plus grand des aphrodisiaques », disait Tim Leary. Mais là, vous me faites vraiment pas bander, les gars.

– C'est pas de l'intelligence, c'est de la culture, rectifia Gégé, ironique. Et la tienne se résume à citer Leary. C'est pas mal, mais peut mieux faire.

– Allez, t'as de la chance, j'ai pas le temps de me marave aujourd'hui, je préfère plonger. On fout le matos dans les sacs, les sacs dans la caisse et direction le cap Croisette pour une plongée d'anthologie.

– J'ai du « fameux » avec moi, pour le réconfort après l'effort, assura Marc-Antoine, en sortant une barrette de shit de sa poche. Qualité premium.

19.

Marseille, le même jour

La 205 Junior pourrie de Léon transporta les Breather et leur matos jusqu'au bout de la route sinueuse et défoncée du cap Croisette. Ils allaient devoir finir à pied sur le chemin aux pierres polies par les nombreux marcheurs. En empruntant cet accès vers un bout du monde, ils évoluaient dans un décor spectaculaire. Accoudé dans leur dos, le massif de Marseilleveyre les toisait. Sur leur gauche, une nature majestueuse les surveillait à travers les créneaux natifs des pointes dentelées de l'île Maïre. Face à eux, l'île de la Tortue, comme elle était surnommée localement en raison de sa forme, émergeait de la grande bleue. Dans l'esprit de Marc-Antoine surgit alors un flash du dernier In Out Circle qui lui offrit cet étrange voyage sous LSD.

*

Une lagune laiteuse. Cinq naïades nues aux tresses rose et bleu électrique. Un tourbillon sous leurs mains immergées. L'apparition d'une tortue constellée de miroirs clignotants. Un tigre ivre de vitesse sur un tapis lumineux. Un vieux téléphone sur le dos du reptile. Explosion. Feu d'artifice. Un fauteuil Emmanuelle surgissant d'une mosaïque psychédélique. Assise, une silhouette.

*

– Je sais pas s'il est là aujourd'hui, Dédé, se demanda Léon à haute voix.

– L'ancien gangster qui fabrique des bijoux en corail, là, tranquille, posé dans son cabanon, resitua Monsieur Culture G.

– De toute façon, il verra bien les boulettes, on s'en tape, lâcha Marc-Antoine, tentant d'imiter Léon.

– Mon père m'a ordonné de ne rien dire avant que le préfet ne s'exprime, regretta Dams.

– Laisse tomber, il a pas la télé. Faut le mettre au jus, intima Léon.

Les Breather regardèrent leur aîné s'éloigner vers le cabanon tout en commençant leur préparation physique et matérielle pour ce qui s'annonçait comme leur dernière session d'apnée avant un moment.

– Vous savez que nos exercices de respiration viennent du yoga, lança Marc-Antoine. C'est du *pranayama*.

– On s'en tape, de tes trucs de hippies, hurla Léon de loin, en se marrant. On a assez d'un Gégé, pas besoin d'un deuxième, Marcan. Il était pas là.

Les Breather le dévisagèrent avec des yeux de gobi.

– Dédé. Il était pas là.

Gégé prit la suite :

– J'ai vu un reportage où Jacques Mayol parlait du yoga, justement. C'est l'un des secrets de son entraînement de malade. Il était assis comme un yogi…

– En lotus, précisa Marc-Antoine.

– Voilà, en lotus. Il s'est mis en équilibre sur la tête, sans quitter le lotus. Une fois redescendu, il a rentré son ventre comme s'il était sous vide. Il disait au journaliste que c'était un exercice de respiration et de concentration mentale qui permettait l'assouplissement du diaphragme et l'entraînement des viscères à la pression de l'eau. Il inspirait par une narine et expirait par l'autre. Justement, il confirmait que cet exercice était un *pranayama*.

– Merci, maître Capelo, railla Léon.

– Tu viens de faire une antonomase, ironisa Gégé.

– Ta gueule.

Pendant que les deux fadas réglaient leurs comptes comme deux frères, Dams passa du coq à l'âne :

– Samedi, y a une virée prévue au Roucas, ça vous tente ?

– Alors d'abord, on s'fait un In Out Circle ! se réjouit Léon. Un bon trip à l'acide avant d'aller se bourrer le pif chez les bourges, j'adore. Comme disait Tim Leary : « Si tu prends la vie au sérieux, si tu prends ton système nerveux au sérieux, si tu prends tes sens au sérieux, si tu prends le processus énergétique au sérieux, tu dois *turn on, tune in* et *drop out*. » Quand t'as dit ça, t'as tout dit.

L'esprit de Marc-Antoine se mit en roue libre. Une boucle mâchée et remâchée. Son mental tyrannique avait ceci d'étonnant : tous les jours, il lui racontait les mêmes histoires, les mêmes obsessions, dans un bavardage recyclé. Et pourtant, tous les jours, Marc-Antoine l'écoutait, buvait ses paroles et sniffait sa poudre de perlimpinpin. Gégé ou sa mère Maddy auraient rabâché chaque jour un même roman qu'il les aurait renvoyés aux Goudes. Mais son mental, le jeune homme le

laissait divaguer.

*

Cinq Charmantes gâtées de seins parfaits, de hanches généreuses et d'une bouche prometteuse. Cinq nixes comme autant d'éléments, l'eau, l'air, la terre et le feu, plus une substance non identifiée. Elles entouraient cette silhouette au visage poupin. Aussi bienveillant que serein lorsqu'il prononça dans une douce musicalité : « Maintenant tu sais. Retrouvons-nous, viens, maintenant, jusqu'à moi. » C'était toi. Jibé. Qu'est-ce que tu foutais là ? (Son mental prit la parole) :

– Il veut que tu le rejoignes. Le message est clair, non ? Il était où, quand tu l'as laissé la dernière fois ? Quand t'as pas réussi à le sortir du piège des rochers ? Hein, il était où ? Réponds !

– Sous l'eau, je sais, tu m'as posé la question cent fois.

– Parce que t'as toujours pas compris. C'est là qu'il te demande de le retrouver. Pas dans tes évasions sous acide. Mais bel et bien dans la réalité du monde du silence.

– Que je reste moi aussi, noyé au fond de l'eau ?

– Il t'est arrivé de souhaiter sa mort quand il explosait des grenouilles sous tes yeux, je te rappelle.

– Juste une pensée qui m'a traversé, comme des milliers d'autres qu'on ne souhaite pas vraiment !

– Tu pensais que ça passerait crème, comme une lettre à la Poste, s'il crevait un jour.

– Non, c'est juste que…

– Tes parents et quelques futilités rien que pour toi. Égocentrisme d'adolescent, passons. Mais de là à imaginer qu'il disparaisse… Et tout faire pour l'oublier en fuyant dans les paradis artificiels.

– C'est pas *lui* que j'essaie d'oublier. C'est cette douleur insoutenable que je fuis.

– Alors profite de cette ultime plongée avant la marée noire. Fais ce que t'as à faire.

*

Dams le sortit de son dialogue intérieur.

– C'est peut-être notre dernière plongée avant un bon moment. Alors on va profiter !

Marc-Antoine eut le sentiment d'atterrir brutalement dans le monde réel. Du moins, ici et maintenant, sur les rochers du Cap Croisette.

Face à la baie des Singes et à la croix érigée au XIXe siècle sur la digue pour la protection des pêcheurs et de la presqu'île. Avec sa bande d'apnéistes iconoclastes, sous un soleil d'avril étonnamment chaud aujourd'hui. Maussade et vaseux, il suivit le mouvement de ses trois complices. Ils se dirigeaient vers les eaux encore cristallines du « passage », étroite passe d'environ soixante-dix mètres séparant le continent de l'île Maïre, où la nage est déconseillée, en raison des courants mauvais.

– On plonge ! Le monde du silence nous crie de venir à lui, lâcha Léon, en se jetant dans la mer.

Au contact de l'eau, Marc-Antoine sentit immédiatement son rythme cardiaque ralentir. Un effet physiologique chez tout être humain, amplifié chez les hommes poissons. Sous la surface, en apnée, l'organisme se met au ralenti pour garder les réserves d'oxygène, alimenter les organes nobles et retarder la diffusion du dioxyde de carbone, gaz qui, lorsqu'il s'accumule dans le sang, provoque le réflexe inspiratoire. Les Breather évoluaient dans l'élément fluide et froid avec grâce et économie de mouvement. Dans cette rétention du souffle, portés et enveloppés par la bulle amniotique, ils se sentaient enfin heureux. Loin de leurs démons respectifs. Leur mental, comme suspendu, les laissait tranquilles pendant les trois minutes d'immersion en mouvement avec palmes. Une éternité en absorption totale dans l'immensité liquidienne. Emilia avait raison. Ce n'était pas « juste cool » de retenir son souffle ni une recherche de performance. Il y avait bien une dimension mystique à jouer les dauphins. Un sentiment de revivre l'état de grâce des neuf mois passés dans la matrice utérine. Une renaissance à chaque ablution. Un baptême laïque. Sans qu'ils le sussent, leurs plongées s'apparentaient à des méditations dans l'élément liquide. Comme engloutis dans un caisson de privation sensorielle, où leurs sens disponibles, de la vue aux canaux les plus subtils, prenaient une tout autre dimension. Ils connaissaient des états de conscience modifiée phénoménaux. Sans substance.

Prématurément, Marc-Antoine ressentit l'urgence de remonter à la surface pour respirer. Sa méditation venait d'être interrompue par des pensées parasites. L'image du visage horrifié de son frère en train de se noyer, puis celle de ses yeux livides une fois que l'eau eut envahi ses poumons, occupèrent la totalité de son écran mental. Vint se superposer le film de ce voyage fou sous LSD. Les Charmantes devenues de libertines Dévorantes. Le courant tourbillonnant d'où jaillissaient des monstres marins. Cette voix effrayante : « La prochaine fois, je ne pourrai t'épargner. » Que voulait-il dire ? Ne

souhaitant pas jouer avec les éléments, ni le feu, ni l'eau, Marc-Antoine répondit à l'urgence de remonter, à défaut d'expérimenter une réponse fatale à sa question. C'en était fini pour aujourd'hui. Assis sur les rochers, il se laissait sécher sous le soleil d'avril, la combinaison néoprène baissée, découvrant son torse jusqu'à la taille.

– Tu fais quoi ? hurla Dams depuis le passage.

– Continuez sans moi, je vous attends ici.

Les gabians semblaient le surveiller dans leur survol. Devant l'urgence de s'apaiser, Marc-Antoine prépara soigneusement un trois-feuilles sauvagement dosé. Sans doute le sixième de la journée, il n'avait pas vraiment comptabilisé. Dans l'étroite passe où nageaient ses collègues, les vagues venaient cogner contre les rochers. À la manière de ses pensées qui ricochaient sur les crêtes des déferlantes de son mental. C'est là qu'il eut un jaillissement. Une vision s'éleva au-dessus de la houle. Lumineuse. Une bouteille à la mer contenant un origami : le même taxi en papier que dans son voyage hallucinogène. À une différence près. Cette fois-ci, il reconnut la conductrice.

20.

Marseille, le lendemain, le vendredi 19 avril 1991

Était-il le seul dans ce cas ? Ses sens étaient finalement assez limités. Ses organes de perception, par souci d'économie d'énergie, ne lui avaient pas rendu une image complète de la réalité du monde qui l'entourait. Sur le cours Ju, dans le froid soudain, Marc-Antoine jouait à suivre la piste de son graffeur favori. L'artiste avait posé de nouvelles œuvres depuis dimanche, à moins que Marc-Antoine n'y ait pas prêté attention jusqu'à ce jour. De nouveau, ce parcours pictural le mena jusqu'au Om hindou bombé en bleu sur une ombre dorée, ceint d'un cercle de pétales. Il remarqua cette fois-ci deux lettres, « O » et « M », peintes juste en dessous. Son cerveau les avait occultées dimanche dernier. Le système nerveux central était ainsi fait qu'il rendait l'adage de saint Thomas partiellement vrai. L'être humain ne se contentait pas de croire ce qu'il voyait. Il voyait ce qu'il croyait. Ses yeux, et donc son cerveau, sélectionnaient certaines informations visuelles dans son environnement, en fonction des convictions, préoccupations, cadres de référence du moment. Deux ans plus tôt, du jour où Jibé eut décidé de s'acheter une Peugeot 103 Racing, les deux frères, complètement obnubilés, en remarquèrent des dizaines chaque jour dans les rues de la ville. Le week-end dernier, dans l'esprit de Marc-Antoine, un « O » et un « M » dessinés sur un mur de Marseille ne pouvaient faire référence qu'à l'équipe de foot star qui berçait le quotidien d'une cité entière. Donc son système nerveux n'avait pas sélectionné l'information. Trop familière et dissociée des symboles yogiques. Aujourd'hui, avec l'actualisation de ses connaissances et l'agrandissement de son cadre de référence, il les avait associées à ce dessin.

Il porta à sa bouche le bout de joint astucieusement dissimulé entre le pouce et l'index. Ses mains étaient gelées. N'ayant assisté à aucun In Out Circle avec ses amis depuis son voyage déstabilisant sous LSD le samedi d'avant, l'adolescent reportait l'irrépressible besoin d'évasion de sa prison intime sur le cannabis. De quatre à cinq bédos quotidiens, sa consommation culminait cette semaine à près d'une dizaine par

vingt-quatre heures. Aspirant goulûment les volutes d'herbe, il se dit que, peut-être, certains éléments passés jusque-là inaperçus constitueraient des indices pour comprendre son film halluciné. Sous le Om, l'artiste de rue inconnu avait inscrit les mots : « *Shanti* », « *Peace* » et « *Pax* ». Invisibles eux aussi lors de son dernier passage.

*

Le Om serait symbole de paix ? La vibration initiale, le big bang : tous des poussières d'étoiles unies dans la paix ? Tu divagues, mec. *Shanti* veut peut-être dire paix. Elle me fait mourir de rire, cette fausse pub des Nuls, avec Chantal Lauby qui joue sur les mots : « Je m'occupe de paix et de pet, mais ça ne s'écrit pas pareil », avant de lâcher une énorme caisse ! Et la voix off : « Barbara Louf, des femmes qu'on n'oublie pas. » *Pax,* je suis presque sûr que ça veut dire paix. En latin, je crois. Mais *Shanti*…

*

À force de répéter ce mot, *shanti,* en boucle dans sa tête, Marc-Antoine eut comme une intuition. Ou un vague souvenir. Il ne savait pas. Mais il allait en avoir le cœur net au Book-Un.

– Tu m'as l'air préoccupé, mon grand.

Assise derrière le comptoir de l'accueil, les jambes croisées enveloppées d'un jean seyant, Emilia portait un chemisier épais chamarré dans les tons de jade assorti à ses yeux, ceinturé à la taille par une fine cordelette de chanvre.

– Vous êtes au courant pour la marée noire ?

– Tout le monde dit qu'elle va rester en Italie. Qu'il n'y a rien à craindre pour nos côtes. Mais les gens oublient que la Méditerranée, en Italie ou en France, reste la Méditerranée. Souillée là-bas, souillée ici. Il n'y a pas de frontière dans la nature, ce n'est qu'une vue de l'esprit humain. Même si la marée noire reste cantonnée aux côtes italiennes, ce dont je doute, tout est relié par les courants. Ils sont parfois invisibles, mais existent bel et bien. Comme les flux énergétiques. Nous sommes des gouttes d'eau du même océan. Interdépendantes.

– Tout est métaphysique, pour vous ! constata Marc-Antoine, les yeux attirés par le décolleté d'Emilia. Une sage échancrure laissait apparaître uniquement une élégante fleur de vie en pendentif.

– La vie ressemble à un mystère dont la résolution se trouve dans le monde spirituel, déclara-t-elle en portant la main à la géométrie

sacrée qui ornait son cou.

Marc-Antoine ne releva pas ce qu'il considéra comme une affirmation sans fondement. Plongeant de nouveau dans ses yeux félins de jade et d'or :

– En parlant de mystère. *Shanti,* vous savez si ça signifie « paix » ?

– Tu prends des cours de sanskrit, maintenant ? ironisa Emilia tout en conservant sa bienveillance habituelle.

Marc-Antoine implora une réponse du regard.

– Oui, ça veut dire paix dans la langue du yoga. Tu t'es souvenu du mantra que je t'ai chanté, ça me réjouit ! *Om shanti, shanti, shanti-iii,* se mit-elle à fredonner de sa voix chaude, en joignant les mains devant sa poitrine en signe de dévotion.

Malgré lui, Marc-Antoine en éprouva un frisson, comme si un comprimé effervescent venait d'être jeté dans ses eaux intérieures. Il n'en laissa rien paraître.

– Pas vraiment, pour être honnête, mais je crois que vous avez des réponses à certaines des questions que je me pose.

Dans son aveu, il ressentit comme un pincement dans la gorge. Lui qui n'aimait pas demander de l'aide, ne souhaitant être redevable à personne, venait implicitement de solliciter celle d'Emilia.

– Tu veux parler de mon « truc magique » ? sourit-elle.

– Entre autres, répondit-il, narquois.

Obnubilé par le marasme de ses pensées enserrées dans la poigne de cette vision sous psychoactif, Marc-Antoine en avait presque oublié l'appât que lui avait tendu Emilia lors de leur rencontre.

– En fait, c'est un peu délicat à dire. Mais j'ai l'impression que vous pouvez comprendre. Enfin, je sais pas… on dirait que vous en connaissez un rayon sur… (Marc-Antoine scanna rapidement la boutique pour s'assurer que personne n'écoutait, puis glissa en baissant le ton :) les buvards. Surtout sur leurs effets. Les voyages. Vous voyez, quoi. C'est vrai, vous pourriez être ma mère et vous avez tout de suite capté l'autre fois, quand il est tombé de ma poche.

– Qu'est-ce que tu veux savoir ? lui demanda-t-elle sur un ton dont elle avait le secret et qui invitait littéralement à la confession.

Marc-Antoine n'en avait pas conscience, mais Emilia comprit alors que leurs âmes scellées allaient pouvoir converser. Sans faux-semblant ni interférence. Dans un lien direct. Quand l'âme agit, la magie de l'évidence surgit.

– Samedi dernier, la veille de vous rencontrer, j'ai gobé un timbre. Du LSD de très bonne qualité. J'ai bien tripé.

– *Instant nirvana* ou *bad trip* ? sonda Emilia qui, par là même, confirmait son expertise.

– Un peu des deux.

Marc-Antoine lui raconta le film insolite de son expérience psychédélique. Il décrivit le kaléidoscope de miroirs, le rayon qui lui transperça le cœur puis le front, les lotus qui fleurirent le long de sa colonne vertébrale, le lagon de lait, les cinq Charmantes muées en nixes, l'explosion sur la carapace de la tortue, le jaillissement des monstres marins, et son frère assis dans un fauteuil Emmanuelle lui délivrant un message abscons dans une voix effrayante. Emilia reconnut certains symboles. Il lui parla de ces étranges coïncidences : ce Om apparu dans le voyage, qu'il retrouva inscrit sur un mur de la ville puis tatoué au creux du poignet d'Emilia. La même Emilia qui reprit mot pour mot le message de son frère lors de leur première rencontre : « Maintenant, tu sais que je suis là… T'épargner… Retrouvons-nous… » La même Emilia qui le conduisit sur le rivage de sa conscience à bord d'un taxi en papier. Et enfin, la même Emilia qui… Une fulgurance déchira son esprit. Il interrompit son récit, comme statufié. La bouquiniste resta suspendue à une suite qui tarda à venir. À la radio, elle reconnut « Nights in white satin », des Moody Blues. Elle se souvint alors que le groupe britannique était aussi l'auteur de « Legend of a mind », une chanson de plus de six minutes à propos de Timothy Leary, le pape du LSD, et des effets de la substance psychoactive reine des années 1960.

Dans les méandres de son esprit démêlés comme un fil d'Ariane, Marc-Antoine fut ébloui par une lueur qui émanait de la béance de sa fulgurance.

– Le mantra !

– Quoi, le mantra ?

– Celui que vous avez chanté en me prenant dans vos bras, l'autre jour. *Asato* j'sais-pas-quoi.

– Oui, *Asatoma sad gamaya.* Il t'a plu ? C'est un magnifique mantra de purification pour se libérer de ses chaînes et cheminer vers la lumière. Un mantra puissant et profond, tu sais.

– J'en sais rien, mais je m'en souviens maintenant. Je viens de faire tilt. C'est exactement ce que mon frère chantait dans mon trip sous LSD.

Abasourdi par autant de coïncidences, Marc-Antoine marqua une nouvelle pause.

– On dirait bien que tu as été guidé. Il *fallait* que l'on se rencontre. Ce qui se trame dans le monde spirituel échappe à notre entendement, jusqu'à ce que l'on s'y connecte d'une manière ou d'une autre. Pour certains, c'est la prière. Pour d'autres, la méditation. Le LSD fut le tien. Un moyen d'accéder à d'autres plans de conscience. Ce n'était pas ton

intention en prenant de l'acide, mais sache qu'avant toi, depuis la découverte de cette substance, de nombreuses personnes en ont gobé pour vivre une expérience mystique. Un éveil spirituel. Ce n'est pas sans risque, je t'assure. Il y a eu des paranoïas, des schizophrénies, des défenestrations : « Je suis un oiseau, je vole. » (Elle mimait les ailes avec ses bras.) Mais certains ont parfois besoin de passer par là – je veux dire d'utiliser ce genre de drogue – pour découvrir leur connexion aux vastes et subtiles étendues du monde spirituel. Une fois qu'on sait que ça existe, soit on continue dans l'aveuglement de la substance, parce qu'on croit que là réside la seule voie vers « l'autre côté du miroir », pour citer Lewis Carroll. Soit on lâche prise sur la substance, en faisant confiance à notre capacité à retrouver le chemin. Par nous-mêmes. « Tu ne manqueras pas d'arriver quelque part, si tu marches assez longtemps, Alice. »

– Lewis Carroll, encore.

– Tu connais tes classiques.

– Pas aussi bien que vous, mais ce qui est sûr, c'est que, comme Alice, « je n'ai nulle envie d'aller chez les fous ».

– Et tu sais ce que lui aurait répondu Platon ?

Le jeune homme secoua la tête.

– Chacun est seul responsable de la sagesse ou de la folie de sa vie, c'est-à-dire de sa destinée. Et ce, parce qu'on est capable de penser.

Un ange passa, laissant l'espace, à la radio, à une magnifique version gospel du titre « I still haven't found what I'm looking for », de U2. Le groupe l'avait enregistrée quelques années auparavant dans une église de Harlem, avec les New Voices of Freedom.

I have spoke [8] *with the tongue of angels /*
J'ai parlé avec les anges
I have held the hand of a devil /
J'ai tenu la main d'un démon
But I still haven't found what I'm looking for /
Mais je n'ai toujours pas trouvé ce que je cherche

– C'est ce qui vous est arrivé, à vous ?

– Quoi donc ?

– Prendre du LSD pour vivre une expérience mystique ?

– Tu as entendu parler de l'étude du Vendredi saint ? De nouveau, Marc-Antoine secoua la tête.

– Menée dans une chapelle américaine. Supervisée par Harvard. Je faisais partie des cobayes.

8. Ainsi écrit dans le texte d’origine.

21.

Boston, le vendredi 20 avril 1962

En ce Vendredi saint, les avirons défilaient dans un flot silencieux et ininterrompu à la surface calme de la rivière Charles. Masqués par les érables qui séparaient le cours d'eau de l'université de Boston, les rameurs ne pouvaient se douter du ballet de voitures sur la Commonwealth Avenue, juste devant la chapelle Marsh. Située au cœur du campus et de sa vie spirituelle, cette petite église protestante de style gothique était flanquée de deux imposants bâtiments : le Collège des arts et des sciences et l'École de théologie. En ce jour d'hommage à la crucifixion de Jésus-Christ, depuis 9 h 30, des étudiants en religion franchissaient les portes en bois doré de la maison de Dieu pour se préparer à écouter le sermon du révérend Howard Thurman. Cet homme était une icône. Premier doyen noir d'une chapelle sise dans une université à dominante blanche, il avait connu personnellement Gandhi et fut l'un des mentors de Martin Luther King, étudiant ici même quelques années plus tôt. Aujourd'hui, le sermon du révérend prendrait une saveur particulière : une zone de la chapelle Marsh avait été privatisée pour une expérimentation où se mariaient science et mystique.

Depuis plusieurs mois maintenant, Walter Pahnke, chercheur à l'université de Harvard voisine, préparait minutieusement ce qu'il appelait « l'expérimentation du Vendredi saint ». Supervisé par le département de psychologie de son université, il avait recruté vingt volontaires qui acceptaient de se prêter à cette expérience d'un genre unique. Tous étudiants en théologie. Emilia était de l'aventure. Née en Afrique du Sud, en pleine Seconde Guerre mondiale, d'une mère française et d'un père pasteur de la Mission méthodiste de Londres, elle avait émigré avec sa famille aux États-Unis au début des années 1950. La dimension spirituelle de la religion l'avait toujours plus attirée que ses dogmes et chapelles. Elle recherchait une portée universelle qu'elle ne trouvait pas dans les discours des hommes. Même dans ceux de son père, à qui elle avait décidé de faire plaisir en

suivant sa voie. C'était l'unique raison de sa présence à l'université, signe d'unité dans la diversité. Ça ou autre chose, de toute façon elle n'avait aucune idée de ce qu'elle ferait de sa vie. La théologie déboucherait bien sur quelque chose. Sa curiosité et son côté aventurière l'y aideraient. Lorsque le doctorant Walter Pahnke, beau brun sexy dans son blouson de cuir noir d'aviateur, fit part de sa vague de recrutement de volontaires pour une expérience scientifique et mystique, Emilia se porta naturellement volontaire, avant même de savoir précisément de quoi il retournait. Science et mystique : excitant sujet. Autant que son instigateur.

Walter Pahnke avait rigoureusement étudié les moindres détails de son étude scientifique en double aveugle. Tous les paramètres étaient prévus. Au cours de plusieurs entretiens, il lui avait expliqué chaque ligne de son expérience et son dispositif. Comme à chaque sujet de l'expérience. Pour renforcer la confiance et réduire les peurs.

– L'étude se déroulera donc dans la chapelle Marsh de l'université de Boston, que vous connaissez bien. Lors du Vendredi saint, vous suivrez le service religieux du révérend Thurman. Tout se déroulera comme d'habitude : même durée (deux heures et demie), avec orgue, quatre solos, des lectures du Nouveau Testament, des prières et des méditations personnelles.

Emilia écoutait pieusement en le dévorant du regard.

– La seule différence, c'est que la moitié des vingt étudiants seront sous psilocybine.

– Sous quoi ?

– Psilocybine, un hallucinogène issu d'un champignon mexicain.

Pahnke expliqua alors que cette substance était l'une des plus puissantes molécules psychoactives légales disponibles sur le marché, avec le LSD et la mescaline.

– Mais pourquoi ?

– Je cherche à savoir si l'usage de psychédéliques dans un cadre religieux peut induire une profonde expérience mystique. Je vais aussi tenter de déterminer les critères d'une expérience mystique et d'envisager l'éventuel usage de ces substances dans des traitements sous contrôle médical.

Emilia acquiesça doctement face à la grande ambition du jeune chercheur qui s'enquit :

– Vous avez déjà pris des substances psychoactives ?

– Non. Et vous ?

Walter Pahnke la regarda du coin de l'œil, interpelé par cette question. Il n'était pas là pour parler de lui. Il s'appliquait même à garder une certaine distance pour rester en retrait. Seule l'expérience

comptait. Il marqua un silence qui valait réponse et enchaîna :

– De toute façon, vous aurez des questionnaires à remplir, dans lesquels votre historique en matière de santé physique et psychologique, de pratiques religieuses et d'usage de drogues sera consigné.

– OK. Je peux vous demander pourquoi la psilocybine ?

D'autres questions trottaient dans la tête d'Emilia, mais elle tira sur les rênes pour éviter qu'elles ne filent au galop entre ses lèvres. *Comment vous est venue l'idée de cette expérience ? Vous fréquentez quelqu'un en ce moment ? Si on en parlait autour d'un verre au Cooz Cafe ? Encore mieux, en allant voir un match des Celtics ? Vous aimez le basket ?*

– Pour la durée de ses effets : quatre à cinq heures, contre huit à dix heures pour le LSD et dix à douze pour la mescaline à doses équivalentes. C'est donc plus facile à gérer au cours d'une expérience scientifique.

Emilia lui fit signe qu'elle comprenait, tout en imaginant Walter jouer au basket. Avec Bob Couzy, dit Cooz, le mythique meneur de jeu des Boston Celtics. Un magnifique tir en suspension au-dessus de Mister Basketball. Nus tous les deux. L'image, finalement, lui déplut. Elle revint aux explications auxquelles Pahnke se livrait.

– L'autre moitié des sujets, le groupe contrôle, recevra un placebo actif : de la niacine.

Cette substance non psychoactive produirait une vasodilatation transitoire des vaisseaux sanguins de la peau, particulièrement sur le visage, et une relaxation générale. Cela permettrait de suggérer des effets somatiques chez les sujets du groupe contrôle, pour brouiller les pistes. Pahnke la rassura sur les risques de la prise de psilocybine : selon lui, la substance ne générait pas d'addiction, présentait peu de risques de décompensation si le « *set* et *setting* » étaient optimaux. Ce qui serait le cas. En langage autant de médecin que de toxico, le « *set* » désignait les attentes personnelles vis-à-vis de l'expérience, l'intention, l'état d'esprit. Le « *setting* » faisait référence à l'environnement, l'atmosphère, le cadre, le dispositif. Ces deux paramètres de « set *et* setting » restaient fondamentaux pour la prise de substance psychoactive. Particulièrement dans un cadre scientifique et de recherche mystique.

– Emilia, je peux vous poser une question ?

Les yeux de la jeune femme se mirent à briller. La demande était purement rhétorique, il n'attendit pas son aval pour l'interroger :

– Comment interprétez-vous le dicton « Pierre qui roule n'amasse pas mousse ? »

– Elle est étonnante, votre question, commenta Emilia, déçue.

J'aurais préféré : vous êtes libre après notre entretien ?

– Voulez-vous bien répondre, s'il vous plaît.

– Je sais pas, moi… Ce n'est pas en courant le monde, en se dispersant dans tous les sens qu'on réussit à construire une vie stable et prospère. Quelque chose comme ça, non ?

Walter Pahnke sembla satisfait de la réponse. Il posait cette question à tous les volontaires pour s'assurer de leur capacité d'abstraction. Une réponse du type : « En faisant une roulade dans les bois, Pierre ne s'est pas sali », aurait exclu Emilia de l'expérience. Interprétation trop littérale. Il testa aussi le degré de suggestibilité de l'étudiante en lui demandant de se mettre debout, de fermer les yeux et d'imaginer qu'un vent puissant soufflait dans son dos. Son corps oscilla perceptiblement, signe qu'elle réagissait aux suggestions et qu'elle coopérerait facilement avec l'expérimentateur. À la suite des différents examens, ils discutèrent des expériences mystiques vécues par la jeune femme lors de ses prières et/ou méditations.

– J'éprouve en général un fort sentiment d'unité avec le monde et d'amour universel, relata Emilia.

Pahnke nota et lui donna quelques dernières instructions :

– Pour vous préparer au mieux, je vous suggère de méditer, de continuer l'exploration de vous-même, de poursuivre vos actes de dévotion ainsi que vos lectures profondes. Ah, et dernière chose : le jour J, prenez un petit-déjeuner léger, tôt le matin. Tenez, tout est résumé là-dedans, conclut-il en lui tendant quelques feuillets.

– Habituellement, je jeûne le Vendredi saint, précisa simplement Emilia. Et vous ?

Pour toute réponse, Walter Pahnke plongea son regard dans ses notes, et lui souhaita une bonne journée.

Ce jour spécial s'inscrivait dans ce célèbre épisode de la Passion du Christ du Nouveau Testament, au cours duquel il mourut cloué sur sa croix, avant sa Résurrection. C'était un jour où Emilia méditait sur la signification de cette mort. Aujourd'hui, elle ne le savait pas encore, mais ce qu'elle s'apprêtait à vivre ressemblait à une petite mort. Un orgasme mystique. Une dissolution extatique avant de renaître à une autre existence. Assise avec son groupe de sujets sur l'un des quatre canapés disposés en cercle dans une salle de prière du sous-sol de l'église, Emilia cherchait Walter Pahnke du regard, tout en se préparant à recevoir une enveloppe nominative contenant la capsule à ingérer. Sa montre affichait 10 h 30. Le beau chercheur ne semblait pas être présent sur les lieux de l'expérience. Chaque enveloppe avait été soigneusement préparée la veille selon la méthode du double aveugle par un assistant, absent lui aussi le jour J pour s'assurer de la plus grande neutralité. En tirant à pile ou face, il avait garni dix

d'entre elles d'une capsule de psilocybine, dix autres d'une capsule de niacine. Une chance sur deux. Emilia avala la sienne puis observa le silence pendant les quatre-vingts minutes suivantes. Comme ses coéquipiers d'aventure mystique sous psychédélique. Des superviseurs se tenaient prêts à aider toute personne qui viendrait à ressentir de l'angoisse ou des symptômes physiques préoccupants. Ils conservaient sur eux des comprimés de chlorpromazine, un puissant antipsychotique, parfois surnommé « camisole chimique ». Juste au cas où. Ils voulaient absolument éviter une décompensation.

À 11 h 45 retentit une cloche, signal de se déplacer de la salle de prière vers la minuscule chapelle du sous-sol, d'où le groupe écouterait le sermon retransmis sur enceintes. En effet, le révérend Thurman assurait son service habituel dans le sanctuaire principal pour les fidèles venus nombreux. Avec ses arcs-boutants, ses plafonds voûtés, son énorme chœur, ses vitraux ornés, ses murs en calcaire de l'Indiana, et ses sols en marbre du Tennessee et du Vermont, le sanctuaire principal évoquait les merveilles architecturales des cathédrales médiévales d'Europe. La petite chapelle privée mise à disposition était beaucoup plus dépouillée. Mais les quelques efforts de décorum assuraient une ambiance propice : lumière tamisée, bougies sur des autels de chaque côté d'une croix d'or, vitraux oniriques. Un prélude d'orgue et de chants angéliques du chœur ouvrit le service du révérend Thurman. D'une voix profonde, grave, hypnotique et touchante, il prêcha :

– Alors Jésus fut emmené par l'Esprit dans le désert, pour être tenté par le diable. Le Démon le transporta sur une montagne très élevée, lui montra tous les royaumes du monde et leur gloire, et lui dit : « Je te donnerai toutes ces choses, si tu te prosternes et m'adores. » Jésus lui répondit : « Retire-toi, Satan ! Car il est écrit : "Tu adoreras le Seigneur, ton Dieu, et tu le serviras lui seul." » Alors le diable le laissa. Et voici, des anges vinrent auprès de Jésus, et le servirent.

L'orgue résonna de nouveau quelques minutes, pendant lesquelles Emilia commençait à se sentir partir vers le royaume des cieux, portée par des voix angéliques. Le révérend reprit :

– Heureux les pauvres en esprit, car le royaume des cieux est à eux. Heureux les doux, car ils recevront la terre en héritage. Heureux les affligés, car ils seront consolés. Heureux les affamés et assoiffés de la justice, car ils seront rassasiés. Heureux les miséricordieux, car ils obtiendront miséricorde. Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu. Heureux les artisans de paix, car ils…

Les yeux fermés, assise sur sa chaise en bois, Emilia s'envola dans le cosmos. Loin de la voix du révérend. Tout était fait de plastique fondu. Flottant littéralement, elle vit surgir des questions existentielles

inscrites en lettres d'or. Pour la première fois, les réponses affluaient les unes après les autres d'une source céleste non identifiée. Des réponses qui lui ôtèrent toute peur.

22.

Marseille, le vendredi 19 avril 1991

Marc-Antoine semblait aussi fasciné qu'éberlué par cette expérimentation du Vendredi saint. Sidéré qu'une université de la renommée de Harvard ait mené une étude tout à fait officielle et scientifique sur les effets mystiques d'une drogue. Dans une église de surcroît. Avec des étudiants en théologie. Impensable de nos jours. L'histoire singulière d'Emilia se révélait hallucinante. Et il n'était pas au bout de ses découvertes.

Un client entra dans le Book-Un et demanda où se situaient les exemplaires du magazine *Actuel.* Il avait entendu dire que le bouquiniste du cours Ju était l'un des rares à en vendre. Emilia adressa un sourire complice à Marc-Antoine puis lui indiqua le rayon. À la radio, Bob Dylan n'en finissait pas de rappeler que Jésus allait faire son lit de mort. Le titre « In my time of dying » figurait sur le premier album de l'artiste folk, sorti en 1962. Un gospel blues que Dylan s'échinait à chanter de sa voix éraillée et quelque peu énervée.

Lorsque Emilia s'apprêta à répondre à la question que venait de lui poser Marc-Antoine, Dylan céda la scène radiophonique à Nina Simone. Un doux piano, suivi du tintement d'une cloche, précéda la voix écorchée de la diva du jazz. « *Here comes the sun, little darlin' / Here comes the sun, I see* (Voici le soleil, ma chérie / Je vois venir le soleil) », assura-t-elle, dans cette reprise intimiste du titre des Beatles.

– Oui, je t'assure, j'ai vu le cosmos. Lumineux. Mais un peu comme toi, finalement, même si nos deux voyages ne sont pas comparables.

– Je sais pas si j'ai vu le cosmos… Qu'est-ce que vous avez obtenu comme réponses ?

Emilia releva ses jambes pour s'asseoir en tailleur sur son tabouret, derrière le comptoir.

– Dans ce cosmos en plastique orange fondu par un magnifique soleil sont d'abord apparues des questions du type : Qu'est-ce que je suis ? Où est-ce que je me situe dans ce monde factice ? Qui suis-je réellement ? Un être humain ? Une âme ? Et j'ai vu le Soi flotter à

plusieurs endroits en même temps.

– Le Soi ?

– Oui, notre être essentiel, notre conscience individuelle, le témoin, notre âme. Appelle ça comme tu veux.

Emilia sourit, de l'enthousiasme plein les yeux.

– J'ai reçu comme une pluie céleste me faisant prendre conscience que le corps est impermanent. Qu'il est juste le véhicule d'un passager spirituel, le Soi. Que seul ce Soi est réel. Il flotte à l'intérieur de chaque être humain, laissant derrière lui l'ego comme une lointaine lumière dans un port. Cette lueur est utile parfois, mais elle n'est rien en comparaison de l'éclat solaire du Soi, le véritable phare de notre existence. Et alors que le panorama de ma vie semblait être balayé par ce principe unificateur et éternel, navigant sur des eaux primordiales, je m'approchai de ce qui ressemblait à la porte de la mort. À mesure que cette lumière diaphane et bienfaisante m'attirait, je muais comme un serpent, me débarrassant des couches de ma vie actuelle et des précédentes. Et plus je pelais ces squames d'existence, plus je ressentais la dimension éternelle de la vie, dans d'infinies possibilités. La nitescence m'absorba dans un douillet vortex. Je devenais cette lumière. Sensation hors du temps, hors de l'espace. J'ai perdu le sens de qui je croyais être, m'immergeant totalement dans l'unité et l'harmonie. À un moment, paradoxalement, j'ai senti mon pied taper contre celui de mon voisin. En ouvrant les yeux, je l'ai vu fusionner avec sa jambe…

Marc-Antoine n'avait pas tout compris dans ce langage poétique qu'affectionnait Emilia. Mais il laissa sortir un rire de connivence qui trahissait une certaine nervosité.

– Le « je » disparaissait pour devenir « nous ». Ce passage me conduisait vers une forme de guérison. Une cicatrisation douce des entailles de mon existence où toutes les cellules semblaient se reconstituer et fusionner dans une nouvelle enveloppe commune à tous les êtres. Dans un fourreau de suprême félicité. En anglais, on dit que ce n'est pas un hasard si la différence entre *illness* – la maladie – et *wellness* – le bien-être – se trouve dans le *I* – je – et le *We* – nous. C'est exactement ce que j'ai ressenti. Cette dissolution dans l'extase ressemblait à une petite mort radieuse. Un grand voyage pour s'éteindre dans la lumière. Une jouissive communion. Un orgasme divin.

Marc-Antoine décrocha parfois de ces envolées lyriques, mais saisit l'essence. Et surtout, à l'évocation de ce mot « orgasme », il eut la vision d'Emilia en train de jouir dans ses bras, les yeux mi-clos, abandonnée dans des soupirs de plaisir. Il chassa rapidement cette

image. Par capillarité, une gêne se fraya un chemin vers son visage. Il n'était pas habitué à entendre ces mots dans la bouche d'une femme qui pourrait être sa mère. Ses parents n'avaient jamais parlé de sexualité avec lui, sujet tabou à la maison. Il s'était donc instruit par lui-même, avec les magazines que son frère et lui s'étaient partagés en secret.

Semblant lire dans les pensées du jeune homme, Emilia désamorça immédiatement la gêne.

– Je ne pense pas que tu sois trop jeune pour entendre ces propos. Tu as quel âge ?

– Je vais avoir 16 ans dans quelques mois.

– C'est bien ce que je disais ! rigola Emilia avant de poursuivre son récit. J'ai éprouvé la sensation de mourir dans l'extase. Mourir pour revenir à la vie enveloppée dans un amour absolu. La mort du « moi-je » pour renaître dans le « soi-heureux ». Des larmes coulaient sur mes joues. C'était étrange : je pouvais à la fois les sentir et me baigner dedans comme dans un lagon d'amour inconditionnel. L'humanité entière me semblait digne d'être aimée. La voix du révérend surfait sur ce bain d'adoration. Elle me transportait vers une acmé spirituelle, qui ne me quitta pas pendant plusieurs jours. Tout semblait tellement plus fort et plus réel que toutes les expériences vécues jusqu'alors.

– C'est parfois compliqué, ce que vous me dites. Mais bon, j'essaie de suivre ! Vous aviez bien dit à Walter Pahnke que vous ressentiez habituellement un fort sentiment d'unité et d'amour universel, non ?

– Tu as un très bon accent. Tu es l'un des rares que je connaisse à bien prononcer le nom de Pahnke.

– Ma mère est américaine.

– Je comprends mieux…

Sur les ondes, une guitare électrique hésitante jouait quelques notes qui signaient cette chanson dès la première écoute. Une prière de Bob Marley, roi du reggae et fumeur de ganja : « Redemption song », un hymne à la libération par le salut, aux droits de l'homme, à la conscience collective comme vecteur de changement du monde.

Won't you help to sing / N'aiderais-tu pas à chanter
These songs of freedom ? / Ces chansons de liberté ?
'Cause all I ever have / Car tout ce que j'ai toujours eu
Redemption songs / Des chansons de rédemption

Une chanson qui tirait les larmes des miroirs de la belle âme d'Emilia à chaque écoute. Marc-Antoine observa ce ru hésitant s'écouler sur la pommette de la bouquiniste.

– C'est rien, juste cette chanson. Je ne sais pas pourquoi, mais elle m'émeut toujours. Cette intonation quand il chante *'Cause all I ever have…* Je verse chaque fois une larmichette.

Elle sourit en prononçant ce mot au suffixe affectueux. Elle en profita pour essuyer sa toute petite larme. Avec délicatesse, comme on cueillerait une orchidée.

– C'est vrai. Avant cette étude du Vendredi saint, j'avais toujours eu l'impression de vivre des expériences mystiques très fortes lors de mes méditations. Mais je peux t'assurer que l'intensité fut décuplée sous psilocybine. La même différence de sensation qu'entre un saut dans l'eau depuis un rocher d'un mètre et une falaise de dix mètres.

Marc-Antoine acquiesça, saisissant parfaitement la métaphore. Il se battit avec son mental pour ne pas tomber dans le vertigineux souvenir de leur saut le jour de la mort de Jibé et parvint à se concentrer sur les mots d'Emilia.

– Le sens du divin ressenti pendant ce voyage est de l'ordre de l'ineffable. J'ai pénétré le grand mystère du sacré. Il était partout. Transcendé. Au-delà des hommes. Au-delà de la religion. Au-delà de tout ce que l'on peut imaginer. Exactement comme je le pressentais, sans jamais l'avoir directement expérimenté. C'est justement le problème.

Emilia s'interrompit, semblant écouter les paroles de sagesse de Bob Marley, inspirées par le militant jamaïcain Marcus Garvey :

Emancipate yourselves from mental slavery /
Affranchissez-vous de l'esclavage mental
None but ourselves can free our minds / Personne d'autre que nous ne pourra libérer nos esprits

– C'était un problème de vivre cette expérience mystique ? s'étonna Marc-Antoine.

– Non, le problème ne fut pas de la vivre, mais l'esclavage mental qui en découla.

23.

Genève, le mardi 4 mai 2021

– Si je comprends bien, cette expérience de grande libération, au sens spirituel du terme, a en réalité créé une aliénation ? C'est paradoxal, non ?

Apolline Le Coy commençait tout juste à se prendre au jeu de cette rencontre singulière. On ne dédiait jamais un livre au hasard. Et cette dédicace donnait toute sa saveur à leur entretien. La jeune podcasteuse en avait eu l'intuition en lisant l'hommage de Marc-Antoine en ouverture de son livre. *À Emilia. Au yoga. Sans notre rencontre, j'aurais longtemps marché, nulle part où arriver, rien à trouver, pas même qui je suis.*

– Walter Pahnke avait minimisé les risques de la prise de psilocybine pour ne pas effrayer les cobayes avant l'expérimentation. Il leur avait assuré que cette substance ne provoquait pas d'addiction et il semblerait qu'il disait vrai. Les études actuelles montrent que les psychédéliques ne sont pas physiologiquement addictifs, comme pourraient l'être un opiacé ou l'alcool, par exemple. Mais une dépendance psychique à l'état d'extase pourrait s'installer si l'expérience venait à se répéter continuellement. L'intense plaisir et la joie procurés par des expériences psychédéliques pouvaient conduire à s'extraire du monde réel. À quoi s'ajoute le risque de déclenchement de psychose ou de conduite suicidaire – les fameuses défenestrations – chez des personnes instables, non préparées à une telle décharge émotionnelle. C'est ce qui avait conduit à l'interdiction du LSD et des recherches scientifiques sur les psychédéliques à la fin des années 1960. Mais les études ont repris depuis quelques années.

– Vous en menez vous-même ? Je rappelle que vous êtes directeur de recherche au SciSpi Lab de l'université de Genève, Marc-Antoine Daillat, et auteur du livre *Science de l'être – Recherches scientifiques sur le développement spirituel,* aux éditions AK.

– Non, mais de nombreux collègues à travers le monde, et notamment en Suisse ou aux États-Unis, étudient le potentiel

thérapeutique du LSD, de la psilocybine, de la mescaline – une substance issue du cactus peyotl. Ils explorent leur action dans le traitement de troubles psychiatriques ou du comportement, mais aussi dans les effets que les expériences mystiques induites par les drogues peuvent avoir sur le cerveau et la vie de personnes en bonne santé. Pour l'anecdote, dans les années 1950, le psychiatre Humphry Osmond, l'inventeur du terme « psychédélique » – qui signifie « révéler la psyché » –, utilisait le LSD pour soigner les alcooliques. Son plus célèbre patient, Bill W., ayant cofondé les Alcooliques anonymes.

– Depuis quand ont repris ces recherches sur les psychédéliques ?

– L'interdiction a été levée aux États-Unis au début des années 1990, lorsque la Food and Drug Administration a approuvé une étude pilote à petite échelle sur la DMT.

– Pouvez-vous préciser, pour nos auditrices et auditeurs qui ne le savent pas, ce qu'est la DMT ? risqua Apolline, se retranchant derrière son public pour éviter de passer pour une inculte. Ce qu'elle détestait.

– Oui, pardon. C'est un puissant psychotrope présent dans des plantes utilisées par les chamanes, mais aussi synthétisé chimiquement. Certaines études scientifiques tendraient à montrer que le cerveau en produirait naturellement à dose infinitésimale. C'est au niveau de l'épiphyse que ça se passerait, une minuscule glande sensible à la lumière, qui régule le rythme biologique veille-sommeil par la production de mélatonine. On l'appelle aussi la glande pinéale.

Marc-Antoine profita de cet aparté pour approfondir sa digression :

– En parlant de la capacité psychoactive endogène du cerveau… Dans les années 1990, des chercheurs ont découvert qu'il produisait naturellement une molécule agissant comme le THC, la substance de « défonce » du cannabis. Ce neurotransmetteur se nomme « anandamide ». Il a été baptisé d'après le terme sanskrit *ananda,* qui signifie félicité, béatitude. C'est fascinant. Il n'y a qu'une issue vers notre bonheur. Et elle est à l'intérieur ! L'éveil est juste un retour en soi vers notre état naturel. Emilia me disait : « Tu veux te sentir libre, mon grand. Très bien. Te sens-tu libre ou incarcéré, avec la drogue ? La liberté, c'est parvenir à sortir de ses conditionnements. Avec le yoga et la méditation, on se connecte aux mêmes états de conscience modifiée. On apprend à réguler nos états internes. Sans substance. »

Cette phrase résonna en Apolline comme une déflagration.

– Elle vous a *vraiment* dit ça ? « On apprend à réguler nos états internes. Sans substance » ?

Marc-Antoine confirma pendant que la toupie mentale d'Apolline se lançait tel un derviche tourneur en transe.

*

Nuit noire. Un grand champ en rase campagne. Des murs d'enceintes. Des basses à décorner les vaches alentour. Des effluves terreux, âcres et alcoolisés. Une faune éclectique, allant des punks à chien aux rupins BCBG du coin. Alex m'a traînée dans une *free party*. Moi qui supporte pas la foule. Il pensait que ça me ferait du bien. Traiter le mal par le mal. Alex s'envoie un gros « pète » et une belle tête d'épingle de kétamine pour s'anesthésier et s'ambiancer à la fois. Une bonne dose d'alcool pour faire glisser le tout. Alex et son carrefour des enchantements. Sa séance Fantasia à lui. Comme Gautier et Baudelaire au club des Hashischins. Je décline la défonce, mais m'incline devant un petit verre. Et par « précaution », j'avale discrètement un demi-Deroxat que mon psy m'a prescrit. « C'est un antidépresseur, Apolline. Pas de mélange avec l'alcool. Ni d'autres médicaments sans m'en parler, hein ? » Oui, Doc, mais là, j'ai trop peur de pas tenir. À ce moment-là, j'ai complètement oublié avoir pris un Tramadol en début d'après-midi. J'ai tellement mal partout ces derniers temps qu'une copine m'a filé une boîte. Elle en a d'avance. Le cocktail est aussi explosif que la musique. Panique totale, détresse respiratoire, cœur synchronisé sur la musique à 140 BPM, nausées, visions délirantes d'amas grouillants de serpents au sol. La musique me rabote les tympans et pilonne mes entrailles. Atterrissage sous la tente médicalisée dressée entre deux fourgons. Je les entends vaguement. Elle : « Mydriase, hyperréflexie, agitation, tachycardie. » Lui : « Mademoiselle, vous m'entendez ? Mademoiselle ! Vous avez pris quoi ? » À Alex, encore dans les vapes : « Elle a pris quoi ? » Un autre : « Elle délire. On la perd, putain ! » Écran noir. Puis douce présence de ce bénévole d'une association de réduction des risques en milieu festif. Le Dr Shazer. Des yeux rieurs derrière ses petites lunettes cerclées. Une barbe courte sur des joues rondes. Une voix aussi rassurante qu'enjouée. Après la crise, on a parlé. Longuement. C'était agréable. Il était dans un non-jugement et un respect impressionnants, tout en me responsabilisant et me faisant entrevoir d'autres possibles. Le mardi suivant, je me rendais dans son cabinet pour entamer une thérapie avec lui. « On va vous apprendre à réguler vos états internes, Apolline. Sans substance. »

*

Écran noir. Pour ne pas profaner davantage ses ténèbres. Pas ici. Pas maintenant. La podcasteuse disciplina son chignon broussailleux pour reprendre une contenance. Apolline jeta un œil discret à l'horloge de

son ordinateur. Il leur restait dix-huit minutes d'entretien. Il lui fallait passer la vitesse supérieure pour boucler le podcast en une heure et ainsi respecter son format habituel. Respecter le cadre restait un impératif pour tenir ses angoisses à distance.

– Que s'est-il passé pour qu'Emilia parle d'esclavage mental ?

24.

SCIENCE DE L'ÊTRE
RECHERCHES SCIENTIFIQUES
SUR LE DÉVELOPPEMENT SPIRITUEL

Marc-Antoine Daillat, Ph. D.

Pourquoi parler des addictions dans un ouvrage comme celui-ci sur la science de la conscience ? Pour plusieurs raisons. Alors que les dépendances nous enchaînent, les pratiques spirituelles visent à nous redonner notre liberté. « L'Homme est né libre et partout il est dans les fers », comme le disait Rousseau. D'autre part, les substances addictives agissent en modifiant – ou en altérant – notre conscience. Enfin, nos recherches sur les effets du yoga et de la méditation sur les addictions semblent prometteuses.

Sommes-nous tous addicts à quelque chose ? Posée ainsi, la question peut paraître abrupte. Et il est fort probable que nous soyons tentés de répondre non. Mais eu égard à la diversité des addictions, on peut légitimement s'interroger. Substances légales (sucre raffiné, tabac, somnifères, alcool, antidépresseurs, tranquillisants…), interdites [9] (cannabis, cocaïne, héroïne, LSD, ecstasy, produits dopants…) ou comportements (réseaux sociaux, jeux, sport, sexe, achats compulsifs, travail, boulimie, anorexie…), nombreuses sont les occasions de se retrouver pieds et poings liés. L'expression est choisie à dessein puisque le terme addiction puise ses origines dans l'esclavage. En effet, la racine latine *ad-dicere* signifie « dire à » et c'est ainsi que l'on désignait les esclaves. Puisqu'ils n'avaient pas de nom, ils étaient « dits à » leur maître. Au Moyen Âge, un addicté était un débiteur insolvable contraint de payer sa dette par son travail. De cette dette privatrice de liberté, l'addiction fut associée aux situations de manque intense.

De nos jours, l'addiction désigne une forte assuétude, caractérisée par un besoin irrépressible *(craving),* une perte de contrôle sur la quantité ou le temps dédié à l'objet addictif, avec des conséquences

délétères. Le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM 5) recense onze critères pour caractériser une addiction. Présence de deux à trois critères, l'addiction est faible ; quatre à cinq critères, l'addiction est modérée ; six critères et plus, elle est sévère.

Je vous soumets ces quelques chiffres [10] concernant la France pour comprendre l'ampleur du phénomène : 3,4 millions de personnes présentent une consommation d'alcool à risque ; 14 millions de fumeurs quotidiens de tabac ; 36 % des usagers des CARRUD (des centres d'accueil) ont pris un anxiolytique ou un somnifère dans le mois ; près d'un million de consommateurs quotidiens de cannabis ; 350 000 usagers problématiques de drogues illicites autres que le cannabis ; 200 000 joueurs en ligne dits « excessifs ». Voilà pour l'état des lieux.

Une question vient alors naturellement à l'esprit. Pourquoi devient-on addict ? C'est vrai, finalement. Qu'est-ce qui nous conduit du plaisir à la dépendance ? Pourquoi telle personne peut se contenter d'un verre d'alcool de temps à autre et telle autre ressentira ce besoin impérieux de vider la bouteille ? Selon notre collègue membre du SciSpi Lab, le Dr Guillaume Poupard, spécialiste des addictions, ces patients, souvent phobiques de véritables relations, évoquent le cramponnement, l'impossibilité de dire non. « Ils décrivent la nécessité d'une forme de décharge qui vise le calme de l'apathie, l'épuisement du pulsionnel ressenti comme un véritable danger, étranger à eux-mêmes, qui les possède ou les parasite », nous expliquait-il lorsque nous préparions les protocoles d'expérimentations. Il précisait que toute une dialectique se joue entre volonté de maîtrise et perte de contrôle. Tant qu'une personne transforme ses conflits internes en une lutte perpétuelle avec l'alcool, toute bouteille placée devant elle constitue un défi qui ne peut être résolu qu'en la vidant totalement de son contenu. Dans l'évier ou dans son estomac. Il en va de même avec la tablette de chocolat ! C'est une manière fictive de maîtriser le vide et le plein, mais aussi de s'administrer l'illusion de la toute-puissance.

D'autre part, l'être humain est habité par le manque, élément essentiel à la construction de l'individualité. « Pour pallier une morosité ou une tristesse au cours des différentes périodes de notre vie, chacun d'entre nous a recours fantasmatiquement à des objets de complétude idéale : un biberon inépuisable, une bonne mère, une bonne bière, une petite cigarette… », poursuivait le Dr Poupard, qui défend une thèse très intéressante. Lors de nos réunions, il nous livrait son point de vue : « Dans la littérature, le modèle de l'addiction est toujours une défaillance, un déficit. Et ce modèle-là ne me convient pas. S'il y a une défaillance, il faut réparer. Mais tout le travail que j'ai proposé a mis en évidence que les patients addicts utilisent un mécanisme de défense. Leur stratégie de protection, c'est l'anesthésie –

ou la production de sensations – avec les substances, car leur problématique est celle de la régulation. Les patients addicts ne savent pas maîtriser leurs états internes. Ayant traversé des expériences traumatiques qui les submergent, ils se retrouvent comme figés, sidérés. Dans l'impossibilité de gérer intérieurement, ils vont s'en remettre à un objet extérieur – l'alcool, l'héroïne, la cocaïne, l'alimentation – pour réguler leur insupportable interne. »

Sur le plan neurobiologique, nous ne sommes pas égaux face au risque d'addiction. Certaines personnes sont plus vulnérables du fait du « câblage » de leurs circuits de neurotransmetteurs. Des perturbations dans les systèmes dopaminergique (circuit de la récompense), cannabinoïde (équilibre de nos cellules) ou sérotoninergique (humeur), notamment, sont associées à une telle vulnérabilité. La génétique est le facteur principal de cette disparité neurobiologique. Mais ce n'est pas une fatalité puisque l'épigénétique nous enseigne que notre environnement et nos comportements, par exemple, peuvent conduire à des modifications dans l'expression de nos gènes – sans que la séquence de l'ADN en soit modifiée. C'est pourquoi nous nous sommes intéressés au rôle du yoga et de la méditation dans le traitement des addictions.

Pour cela, nous nous sommes associés au programme SuperHealth, développé aux États-Unis par Yogi Bhajan, le fondateur du yoga Kundalini. Ce programme de traitement des addictions par le mode de vie yogique existe depuis les années 1970 à Tucson, dans l'Arizona. Pour notre étude pilote, dix volontaires, usagers de substances psychoactives, âgés de 20 à 57 ans, ont participé à une cure résidentielle de trois mois, dans une clinique. Ils ont suivi trois séances quotidiennes de yoga Kundalini données par huit enseignants certifiés différents. À cela s'ajoutaient une nourriture saine, des compléments alimentaires pour détoxifier l'organisme, quelques ateliers de musicothérapie, des séances de massage par acupression, des pratiques spirituelles telles que la méditation et les chants de mantra, ainsi que des sessions d'information sur les addictions. En début, milieu et fin de traitement, ils ont rempli divers questionnaires : le PSS, ou l'échelle de mesure du stress perçu, le BASIS-32, ou autoévaluation des résultats des traitements en santé mentale, le QRI, ou index de mesure des changements comportementaux reflétant la qualité de rétablissement.

À la fin de la cure, les participants rapportaient une diminution des comportements impulsifs et addictifs, ainsi qu'une réduction de l'anxiété et de la dépression. Ils constataient une meilleure faculté de concentration, se sentaient plus alertes, bénéficiaient d'une meilleure qualité de sommeil. Nous avons également noté une diminution de la réactivité émotionnelle et une meilleure capacité à demander une aide appropriée à l'entourage, qu'il soit médical ou familial. Il est

scientifiquement difficile d'attribuer ces résultats aux seuls effets du yoga et de la méditation, puisque l'expérimentation était multifactorielle. Gardons à l'esprit l'éventualité que ces effets positifs puissent être aussi liés au fait de participer à une expérience dans laquelle ils sont testés et pris en charge attentivement.

Néanmoins, forts de ces résultats, nous avons également étudié les effets de la méditation de pleine conscience dans le traitement des addictions. La pleine conscience est la conscience qui se manifeste lorsque l'on porte attention intentionnellement et sans jugement à l'expérience du moment présent. Cette approche laïque puise ses racines dans les enseignements de Bouddha. Elle a été mise au point à la fin des années 1970 par le Dr Jon Kabat-Zinn aux États-Unis. Lui-même pratiquant de yoga et de méditation, il a eu l'intuition d'inviter ces pratiques dans le contexte hospitalier en proposant un protocole précis de réduction du stress. Une rencontre du bouddhisme et de la science.

Les symptômes cliniques d'une addiction incluent le *craving*, l'impulsivité, la compulsion, le dérèglement émotionnel et une sensibilité accrue au stress. Les symptômes relatifs au manque de self-control sont dus à la baisse de l'activité de certaines régions du cerveau, notamment le cortex cingulaire antérieur et le cortex préfrontal adjacent, pour les nommer.

Exactement cent huit fumeurs – nous aimons ce chiffre sacré – ont participé à nos essais cliniques. Nous avons étudié leur profil émotionnel et comportemental, leur niveau de cortisol salivaire et leur activité cérébrale sous IRM fonctionnelle avant et après un programme de huit semaines de pratique quotidienne de méditation de pleine conscience. Self-control, régulation émotionnelle, niveau de stress, tous ces marqueurs se sont améliorés grâce à la reconfiguration du fonctionnement de leur cerveau. En effet, nous avons constaté une augmentation de l'activité des régions cérébrales en cause, mais aussi une restructuration du circuit de la récompense qui avait été altéré par les substances addictives.

Yoga et méditation s'avèrent des options complémentaires intéressantes dans les approches permettant de se libérer des fers des addictions. De surcroît, ils possèdent la capacité de nous plonger dans des états de conscience modifiée dignes de certaines substances, sans substance ni effet secondaire délétère. Seul risque : devenir accro au yoga ! Ce qui reviendrait à remplacer une addiction par une autre…

---

9. En France.
10. Source : Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives, 2019

25.

Marseille, le vendredi 19 avril 1991

L'expérience mystique puissance dix d'Emilia s'avéra paradoxale. La psilocybine ne créant pas d'addiction, elle n'aurait en principe pas dû la rendre dépendante. Mais l'enivrant enchaînement d'événements incarcérant Emilia fut vertigineux.

– Cette expérience fut si forte, et je n'ai pas le vocabulaire en stock pour en exprimer l'intensité, que j'ai voulu la revivre. Encore et encore. Mais je n'y parvenais pas seule. Alors j'ai demandé de l'aide, croyant frapper à la bonne porte. La psilocybine d'abord et le LSD ensuite sont devenus mes gourous. Je m'étais malheureusement trompée d'adresse. C'était comme si j'avais sollicité le gourou d'une secte pour me guider vers l'éveil spirituel, plutôt qu'un gourou au sens noble du terme.

– Au sens noble du terme, rigola Marc-Antoine. Ça existe ? Pour moi, un gourou, c'est la secte Moon. Genre, le gars qui se prend pour le Messie. Il vous manipule et fait de vous un zombie.

– Le gourou, dans la langue du yoga, c'est littéralement celui qui « dissipe *(ru)* l'obscurité de l'ignorance *(gu)* », donc celui qui guide vers la lumière. C'est un enseignant, un maître spirituel, une inspiration vers la clarté. Rien à voir avec le manipulateur. Au contraire. Mais le terme a en effet été détourné et reste péjoratif.

Marc-Antoine sembla enregistrer, le regard perdu à travers la baie vitrée du Book-Un. Il n'en croyait pas ses yeux :

– Fan, il neige ! Il neige à Marseille ! Ça n'arrive jamais.

Il sortit prestement, Emilia dans son sillage, pour observer ce phénomène météorologique incroyable dans la région. Le dernier flocon phocéen datait du 3 avril 1952. À ce rythme, Léon avait raison, il serait possible de skier sur les pentes de la Bonne Mère. Emilia ne commenta pas, prenant simplement le temps de fermer les yeux et de sourire, comme si elle s'harmonisait avec ce climat exceptionnel. La bouquiniste et l'adolescent rentrèrent au chaud prolonger leur conversation.

– J'en reviens pas : il neige !

– Y a plus de saisons, mon bon monsieur, plaisanta Emilia avant de poursuivre plus sérieusement : un dérèglement climatique est en marche depuis bien longtemps, tu sais.

– On nous parle de réchauffement, de gaz à effet de serre, mais là, ça caille et il neige. Il neige à Marseille !

– Dans les années 1950, le *New York Times* alertait déjà sur les perturbations du climat liées à l'augmentation du taux de dioxyde de carbone dans l'atmosphère à cause des activités humaines. Je t'assure, les changements climatiques sont en marche depuis longtemps et je pense qu'il y aura une accélération dans les années à venir. On peut choisir de relever le défi, dès maintenant. Ou de fermer les yeux, d'espérer le meilleur et de payer le prix fort quand la facture nous sera présentée.

Marc-Antoine la regarda, circonspect, et reprit, en boucle :

– Oui, mais là, il neige. À Marseille. En avril !

Emilia décida que chercher à le convaincre maintenant resterait vain. Parfois, lâcher prise s'avérait la plus courageuse des solutions. Marc-Antoine avait le temps d'ouvrir les yeux sur ce sujet. Une évolution de conscience à la fois. Elle recouvra le fil de son histoire :

– Quelque temps après l'expérimentation du Vendredi saint, j'ai appris que l'étude de Walter Pahnke avait été supervisée par Timothy Leary et Richard Alpert, dans le cadre du Harvard Psilocybin Project.

– Timothy Leary, ça me dit quelque chose. Léon, des Breather, lui voue une sorte de culte. Nos voyages sous LSD, il appelle ça les In Out Circles.

– En hommage à son slogan phare de la contre-culture aux États-Unis « *Turn on, tune in, drop out* », j'imagine.

– Exactement, acquiesça Marc-Antoine.

– Leary et Alpert étaient psychologues cliniciens, chargés de cours à Harvard et sont vite devenus les coqueluches des étudiants, sur le campus. Tout le monde voulait participer à leurs expériences.

– Pourquoi ?

– Parce qu'ils nous filaient de la psilocybine et du LSD ! C'était même le cœur de leurs recherches. Pour eux, ce que nous appelons la réalité n'était qu'une élaboration sociale. Réalité qui s'apparente à un jeu de rôle avec ses règles, son jargon et ses rituels. Ces rôles, que chacun d'entre nous joue, constituaient, selon eux, le problème de l'humanité. La principale cause de nos souffrances. Avouons-le, c'est très proche du yoga et des philosophies orientales. Ils étaient convaincus que la révélation mystique obtenue par la prise de ces substances serait la solution aux problèmes émotionnels des

Occidentaux. Pour vérifier cette hypothèse, ils ont commandé de la psilocybine de synthèse à un labo suisse. Fabriquée par un certain Albert Hofmann, pas l'auteur des contes, mais le petit bonhomme représenté sur tes buvards.

Marc-Antoine repensa au personnage souriant couché sur un vélo, devant une montagne verte au sommet enneigé. Emilia lui apprit que ce dessin symbolisait le jour où le chimiste bâlois Albert Hoffman ingéra volontairement du LSD, molécule qu'il étudiait depuis quelque temps sans en connaître les effets. Ce jour-là, il enfourcha son vélo pour rentrer chez lui avant de basculer dans le miroir déformant d'un univers parallèle. L'année était désormais imprimée sur le carton : 1943. Un 19 avril.

– Pourquoi de la psilocybine ? C'est pas banal, comme idée…

– Ah, ça, Timothy Leary nous en a parlé plus tard. À l'été 1960, il a voyagé au Mexique. Il a rencontré une chamane perchée dans les montagnes, qui passait ses journées à boulotter des champignons hallucinogènes. Leary en a ingurgité neuf et nous a raconté avoir vécu l'expérience mystique la plus profonde de sa vie. Il assurait à tout le monde : « J'en ai plus appris sur mon cerveau et la psychologie en cinq heures qu'en quinze ans d'études. » L'expérience a littéralement transformé sa vie.

Marc-Antoine sembla à la fois pensif et piqué dans sa curiosité. Ses yeux manifestaient une forme d'impatience à connaître la suite.

– Cette psilocybine, ils l'ont administrée à trente-huit volontaires. Il y avait des personnes lambda, dites « normales » : en bonne santé, sans signe particulier, tu vois. Il y avait aussi des addicts aux drogues et des intellectuels créatifs – tu as peut-être entendu parler des auteurs Allen Ginsberg et William Burroughs ?

– Non, ça me dit rien.

– Jack Kerouac et son roman *Sur la route* t'évoquent quelque chose ?

– La *Beat generation,* non ? Je crois avoir lu un article qui en parlait dans *Actuel.*

– Exactement. Les journalistes *d'Actuel* étaient complètement fascinés par la contre-culture de la *Beat generation.* Celle qui rejetait le matérialisme économique. Celle qui faisait de la quête spirituelle, de l'usage artistique de drogues et de la liberté sexuelle ses piliers. Celle qui inspira le mouvement hippie, l'opposition à la guerre du Vietnam, Mai-68… La *Beat generation* qui fut inspirée par le surréalisme français et ses précurseurs Apollinaire et Baudelaire.

À la radio, Annabel Lamb revisitait « Riders on the Storm » des Doors, dans une version digne du milieu des années 1980, dont Eurythmies aurait pu revendiquer la maternité. À cet instant, Emilia pensa à quel point Jim Morrison fut influencé par le mouvement de

Kerouac mais également par Aldous Huxley, un auteur aussi proche de Leary qu'habitué aux substances psychédéliques. C'était d'ailleurs son livre *Les Portes de la perception* qui avait inspiré le nom du groupe The Doors à Jim Morrison. Elle partagea le fruit de ses pensées avec Marc-Antoine avant de poursuivre :

– Eh bien, Ginsberg et Burroughs, éminentes figures de la *Beat generation,* faisaient partie des premiers cobayes. Sous la supervision de Leary et d'Alpert, ce groupe a donc consommé de la psilocybine. L'expérimentation ne cochait pas tout à fait les cases d'une recherche scientifique : les sujets eux-mêmes contrôlaient leur dosage, et les expérimentateurs, censés récolter des données, participaient eux aussi au voyage psychédélique. Les deux tiers ont rapporté une expérience très agréable ; presque autant considéraient avoir connu un élargissement de conscience et pratiquement tous ont affirmé que l'expérience avait changé leur vie en mieux. Leurs programmes se sont développés, avec notamment une étude sur des prisonniers puis celle du Vendredi saint. Ce fut le point de départ, lentement mais sûrement, d'un culte de la chimie mystique. À cette époque, pour environ quatre dollars la dose, n'importe qui pouvait acquérir légalement de la psilocybine mais aussi du LSD ou de la mescaline pour des recherches.

– Tarpin bien ! Des psychédéliques légaux !

Emilia déplia ses jambes pour se lever. Elle profita d'une boutique laissée déserte par l'amateur *d'Actuel,* sorti bredouille, pour proposer un thé à Marc-Antoine. N'aimant pas cette boisson, il déclina le Mariage Frères et opta pour un verre d'eau. À son retour, la bouquiniste continua son histoire :

– En parallèle de leurs recherches officielles, ils ont mené une vaste étude sur les effets mystiques du LSD, qu'ils commandaient par palettes au labo suisse. Et ils ont commencé à en distribuer aux étudiants d'Harvard. T'imagines l'aubaine ! Un marché noir s'est développé dans le square du campus. Alors qu'un gramme de mescaline, soit deux doses, se vendait trente-cinq dollars à New York, on pouvait se procurer un sucre de LSD pour un dollar. Voire tenter d'être sélectionné pour participer aux expérimentations de Leary et d'Alpert. Les prophètes de l'acide considéraient que le gouvernement n'avait pas le droit de dénier la liberté aux gens d'explorer leur propre conscience. À leurs yeux, la liberté intérieure était aussi importante que la liberté d'expression ou de confession. Et bien sûr, chaque fois, ils consommaient avec leurs étudiants. Ils usaient de méthodes peu orthodoxes. Rapidement, ce qui devait arriver arriva : deux étudiants se sont retrouvés dans le service psychiatrique de l'hôpital ; un autre, sous LSD, s'est glissé dans la circulation de Boston aux heures de pointe, convaincu qu'il était Dieu et que rien ne pouvait le toucher. Des collègues ont critiqué leurs protocoles non scientifiques, d'autres

les ont accusés d'organiser des sessions totalement irresponsables, plus proches de fêtes que d'expérimentations. Les détracteurs assuraient que les dommages psychologiques étaient complètement sous-estimés. La controverse a fuité dans le journal de l'université. L'article comparait la psilocybine au soma dont parlait Huxley dans *Le Meilleur des mondes.*

« Soma. » Ce mot résonna dans l'esprit de Marc-Antoine. Le jeune homme en était certain, il l'avait entendu ou lu quelque part, mais ne parvenait pas à resituer. Étrange sensation de familiarité. Peut-être faisait-il tout simplement un lien avec son père médecin qui parlait souvent de la somatisation de ses patients ?

– L'article a fait enfler la polémique, l'info fut reprise par les journaux de Boston. Les autorités ont diligenté une enquête et Harvard décida de ne pas renouveler les contrats de Leary et d'Alpert. À vrai dire, ils semblaient se contrefoutre d'avoir été virés. Les deux enseignants avaient gardé une partie du stock de LSD et de psilocybine pour leur consommation personnelle. Richard Alpert invitait des étudiants dans son appartement pour des sessions d'exploration de soi. J'en faisais partie et me sentais…

Marc-Antoine écoutait Emilia d'une oreille distraite par son mental qui fouillait les tréfonds de sa mémoire.

*

« Soma. » Où et quand j'ai entendu ce mot ? Ces trous de mémoire, ça m'agace. Soma. Somatiser. Sympathiser. Elle est plutôt sympa, Emilia. Elle a vécu de sacrés trucs ! Soma. Somalie. L'autre fois, en plein repas, Papa racontait la guerre civile et le début de famine en Somalie. Il jurait que d'ici un an ou deux, le pays vivrait l'une de ses plus grandes famines. Un de ses amis de Médecins sans frontières l'avait prédit. Il m'avait presque gâché le plaisir de la pissaladière de Maman. Comme si l'on n'en avait pas assez, des tragédies, avec la guerre du Golfe. Il me fait trop marrer le commandant Sylvestre aux *Guignols* : « Faut tout péter ! », avec sa voix de Stallone. Il a failli mourir, Sly, pendant le tournage de *Rocky IV*. Il avait demandé à Dolph Lundgren de le mettre K.-O. Pas passé loin du coma. Qu'est-ce que l'on ressent quand on est dans le coma ? Ultime état modifié de conscience. Coma. Soma.

*

– Pardon, Emilia, je vous coupe, mais vous venez de dire « soma », dont parle Aldous Huxley dans *Le Meilleur des mondes*. C'est quoi, le « soma » ?

– Dans son bouquin, c'est la drogue du bonheur. Une substance en apparence sans danger, quasi obligatoire dans l'État mondial décrit par Huxley. En fin de journée, au travail, on prend son petit comprimé de soma. Sous l'empire de cette drogue, tout le monde est soi-disant heureux, conditionné au sommeil paradisiaque, personne ne revendique rien, l'État mondial reste en équilibre. Pour tout te dire, l'auteur a pioché dans la mythologie indienne, où le soma désigne une boisson rituelle, un nectar d'immortalité.

– Pourquoi est-ce que j'ai l'impression de connaître ce mot ?

Poser cette question à voix haute ouvrit une brèche dans la roche de sa mémoire. Un faisceau de réponses poignit.

26.

Marseille, au même moment

Leurs têtes formaient trois sommets couverts d'une épaisse brume. Le voile d'un nimbostratus massif, dans lequel ils étaient censés planer. Les corps incrustés dans le canapé miteux du Poum, leurs cellules envoûtées par le ravissement du diable vert se lovaient dans la ouate. Le trois-feuilles allègrement chargé, quatrième de la journée, passait de main en main pour un bouche-à-bouche enivrant. Une bouffée intoxicante pour ne pas suffoquer. Pour une extase loin de la société matérialiste qu'ils rejetaient. Distante de ce quotidien jugé minable qu'ils fuyaient. Coupée de ce face-à-face intime qu'ils redoutaient. Éloignée de cette souffrance qui les narguait. Chacun la sienne, comme tout être humain. Chacun sa manière de la tenir en respect. Antimilitaristes, ils préféraient consumer leurs conflits internes dans les bras nébuleux de Marie-Jeanne. Multiples visages du *darshan.* Dans le poste, Dire Straits jouait le mélancolique « Brothers in Arms ». Les trois acolytes s'amusaient à fredonner « *Breathers in arms* », même s'il manquait aujourd'hui l'un de leurs compagnons d'armes. Les voix marquèrent le pas, aussi pesantes que les charentaises d'un vétéran épuisé.

– Elle pourrait me faire chialer, cette chanson, reconnut Léon, tout en tétant le joint surdimensionné qu'il fit rougir. À votre avis, qu'est-ce qu'il entend Mark Knopfler par « *Now the sun's gone to hell* » ? J'ai jamais compris.

– Que le soleil est parti en enfer, c'est pas compliqué, traduisit Dams, très littéral et terre à terre.

– Vous voyez c'que je vois ? demanda Léon, le regard perdu à travers la fenêtre, pour savoir si la drogue provoquait des hallucinations.

– Je pense que c'est plus subtil, remarqua Gégé sans tenir compte de la question de Léon. C'est p't'être une expression, une métaphore.

– Oh, con, vous voyez qu'il neige, les gars, ou quoi ? insista Léon.

Les Breather acquiescèrent dans un flegme provoqué par le THC. Les

flocons d'avril ne semblaient pas les interpeller.

– Oui, il neige. C'est rare ici, mais il neige, concéda simplement Gégé. Il paraît que le climat se réchauffe.

– Nous emboucane pas. Y a rien qui se réchauffe, ça caille et il neige. On va aller skier sur les pentes de la Bonne Mère, j'vous l'avais dit.

– Tu sais skier, toi ? Léon, il ride la *puff* [11] ! se moqua Gégé.

– Non, la poudreuse, Léon, il se la met dans les narines, lâcha Dams dans un rire traînant. En tout cas, s'il neige, c'est que le soleil est bien parti en enfer.

– J'te jure, Dire Straits, ils ont fait une métaphore, reprit Gégé, reprenant le fil de leur conversation.

– Faudrait demander à Marcan, il est bilingue, nota Léon. Il est bizarre, le minot en ce moment, vous trouvez pas ?

– Première fois qu'il nous plante un mardi soir, confirma Dams. Et première fois qu'il nous lâche pendant une session d'apnée. Z'avez vu, hier aux Croisettes ? On aurait dit une grenouille qui se débattait pour sortir de l'eau bouillante.

– Pourtant elle était gelée, j'avais la bite en escargot, se marra Léon, imité par ses deux collègues.

– La mort, articula Gégé d'une bouche pâteuse au débit flemmard.

– Quoi, la mort ?

– *Now the sun's gone to hell.* C'est une métaphore de la mort, compléta l'intello de la bande, avec un train de retard.

– Gégé, t'es resté québlo sur le quai à Saint-Charles ? ironisa Léon d'une voix embrumée, avant de concéder : Aussi bien, c'est la mort de son frère qui l'escagasse. Ça fait bientôt un an. Tu sais, les dates anniversaire, ce genre de truc, ça perturbe. Tim Leary disait que l'une des choses les plus importantes que l'on fait dans la vie, c'est mourir. Et il ajoutait qu'on devrait donner un meilleur nom à la mort. Ou bien mourir en essayant.

– Oh, le philosophe, tu nous bassines avec Tim Leary. Allez, fais tourner.

– Touche pas au pape du LSD, Gégé, souffla Léon en lui tendant le trois-feuilles, le regard vaguement vissé sur les buvards imbibés qui les attendaient sur la table basse pour leur In Out Circle du jour. Il continua :

– Je vous ai déjà dit pourquoi on le surnommait le pape du LSD ?

– Des centaines de fois, frère, assura Gégé en tirant goulûment sur le pétard qu'il trouvait à son goût.

– Et du culte de la chimie mystique, je vous en ai parlé du culte de la chimie mystique ? sonda Léon.

Un « Aussi » sortit de la bouche de Gégé, porté par les ailes de défonce exhalées. Léon semblait fouiller sa mémoire engluée dans la résine de cannabis, à la recherche d'une anecdote qu'il n'aurait pas encore révélée sur son idole.

– Et je vous ai raconté ce qu'il a fait après s'être fait virer de Harvard ? Il avait créé sa fédération internationale pour la liberté intérieure depuis quelque temps, Môssieur.

– Rien que ça ! Il était pas un peu mégalo, ton Leary ? nota Dams.

– Pas du tout ! Attends, dans les dîners en ville, tout le monde parlait des recherches sur l'expansion de conscience par les psychédéliques. Et Leary avait inondé Harvard de LSD.

– C'est ce qu'il dit : mégalo, ton Leary, reprit Gégé. Bon, mais il a fait quoi alors, après avoir été viré ?

– Il a créé une succursale de sa fédé en Californie et un Centre pour la liberté, au Mexique.

– Mégalo, chantèrent Gégé et Dams.

Léon ignora le sarcasme.

– Une sorte de Club Med des psychédéliques, dans des bungalows au bord d'une plage déserte. Sable blanc et eaux turquoise. Ils vivaient en communauté et exploraient les méandres de l'esprit, la transcendance, la connexion aux mondes parallèles. On n'utilise qu'une infime partie de notre cerveau ; les psychédéliques ouvrent les portes de la perception.

– Tu nous as perdus avec ta métaphysique. Tu parles, tu parles mais tu ne sais même pas de quoi. T'es trop foncedé, collègue, remarqua Dams dans un éclat de rire extraverti.

Enveloppé d'une membrane déperlante, Léon ne sentit aucune éclaboussure provenant de la glose « damsienne ».

– Un vrai petit paradis du LSD, frère. T'imagines ! Ils étaient plus de trente-cinq à s'imbiber dès le matin, pour des sessions qui duraient jusqu'en fin d'après-midi. Je vous raconte pas les voyages qu'ils s'envoyaient, dans des contrées inimaginables. Ils s'envolaient avec *Le Livre des morts tibétain* comme carte du ciel.

– Le quoi ? sembla s'étrangler Dams.

– *Le Livre des morts tibétain,* reprit Léon.

– Le *Bardo Thôdol,* surenchérit Gégé, l'encyclopédie Universalis du groupe.

– Brigitte Bardot a écrit un bouquin ? pouffa Dams.

– Con de tes morts ! balança Gégé. C'est un texte lu aux mourants lors du grand départ, au Tibet. Mais c'est surtout un manuel d'exploration des états modifiés de conscience.

– Putain, comment tu sais tout ça, frère ?

– Je lis autre chose que *Newlook,* mon pote.

Mais s'il était tout à fait honnête, Gégé avouerait que c'était justement dans un reportage glissé entre deux séries de photos érotiques qu'il avait puisé son savoir sur le *Livre des morts tibétain.* Qu'y pouvait-il d'être doté d'une mémoire exceptionnelle ? Léon reprit le déroulé de son histoire :

– C'est bon, je peux continuer ? Tim Leary et ses amis s'envolaient donc avec le *Livre des morts tibétain.* Parce que c'est bien connu : les psychédéliques te parachutent dans un paysage, mais ne te donnent aucune carte pour le lire. Tim Leary était persuadé qu'il fallait un contexte spirituel pour tirer le meilleur parti du LSD. Pour lui, la substance ouvrait les portes du nirvana, dans le vrai sens du terme.

– Nirvana, le groupe ? coupa Dams.

– Qué groupe ? demanda Universalis en soufflant une épaisse vapeur de cannabis.

– Putain, un truc que Gégé connaît pas ! Tu vois, je lis pas que *Newlook,* mais aussi *Rolling Stone,* mon pote, répliqua Dams, fier de lui, dans un débit de plus en plus traînant. Nirvana, un groupe de grunge. Ils enregistrent un album qui, paraît-il, devrait cartonner. Allez, fais tourner.

– Connais pas, trancha Léon. Non, moi, j'vous parle de nirvana, de *samadhi,* de *satori…* L'extase que les religions décrivent. Un état de conscience modifiée. Étendu au-delà du temps, de l'espace et de l'identité que l'on apprend dans le jeu conventionnel de la vie. On est des p'tits joueurs avec nos In Out Circles, je vous le dis ! Même si on est des gourmets des drogues, on n'arrive pas à la cheville de leurs expériences mystico-psychédéliques.

Un silence plana presque aussi haut que les trois Breather, avant que Léon ne laissât échapper une pensée qui se voulait philosophique.

– Chacun son chemin.

– Ouais, chacun son chemin. C'est beau.

– C'est fort ça. « Carrollien » même. Chacun son chemin. Et en plus, il neige.

Ces trois mots flottaient dans le nuage de fumée tandis que Léon tétait le cône en une inspiration interminable. Tout son être sembla se gonfler d'enivrement à mesure que ses joues mal rasées se creusaient sous l'effet de l'aspiration. Il fit tourner ce qu'il restait du joint, pour un dernier étourdissement au diable vert. Ils se laissèrent bercer par cet espiègle Léon qui reprit :

– Mais leurs expérimentations sont venues aux oreilles du gouvernement mexicain. Tim Leary et ses potes avaient convié la presse pour relayer leurs expériences. Les cons.

– Trop sûrs de la révolution qu'ils voulaient mettre en place, hasarda Gégé.

– C'est ce qu'on disait : mégalo, lâcha Dams.

– Une histoire d'ego, de reconnaissance et d'arrogance, trancha Gégé.

– Ou simplement d'envie de faire profiter de leurs découvertes le plus grand nombre, observa Léon.

Silence dans le Poum, si ce n'étaient quelques bruits de la rue où les voix se haranguaient dans une musicalité toute provençale.

– J'en sais rien, poursuivit Léon d'un ton gluant. Quoi qu'il en soit, les Mexicains les ont éjectés en quelques jours. Retour aux États-Unis, *manu militari,* conclut-il en exhalant un long nimbostratus vers le plafond troué du Poum.

La fumée sembla s'enrouler autour de la corde qui reliait les étages du triplex. Sur la cassette TDK, support des compils du maître des lieux, Dire Straits céda la place aux Beatles pour l'une de leurs chansons les plus psychédéliques : « Strawberry Fields Forever. »

– Des champs de fraises ! s'amusa Dams dans un rire prolongé par les effets du THC.

– Ça ressemble à du Lewis Carroll, commenta Gégé.

– Rien à voir, contredit Léon. Lennon parle de l'orphelinat de son enfance, dans une ambiance complètement surréaliste.

– C'est ce que je dis, c'est onirique et psychédélique comme du Lewis Carroll.

– En tout cas, c'est sans doute l'une des chansons les plus importantes et influentes du groupe. Parfaite pour gober un petit carton, suggéra Léon. On va fermer les yeux pour les ouvrir sur le carnaval de la vie. S'éveiller au grand puzzle dont nous portons tous une pièce. *Turn on, tune in, drop out.*

---

11. La neige poudreuse.

27.

Marseille, au même moment

Une épiphanie donnait le sentiment d'avoir déniché la dernière pièce du puzzle. Celle qui permettait de voir l'image dans sa globalité. Un moment privilégié de révélation où l'inconscient émergeait au conscient. Marc-Antoine venait de vivre cette divine éclosion. À l'évidence, il connaissait ce mot, soma. Non pas pour l'utiliser lui-même ni par association d'idées. Lorsqu'il l'entendit la première fois, il ne le comprit pas. Donc ne l'imprima pas de manière consciente. Mais les quatre lettres vinrent se loger dans la grande bibliothèque de son inconscient, quelque part au beau milieu de la somme d'apprentissages soigneusement indexés sur les microfiches de son cerveau droit. Le voyage sous LSD vécu samedi dernier réapparut comme un Tetris pixelisé à l'écran de sa Game Boy. Constellations de miroirs. Cinq naïades plus belles que Demi Moore dans *Ghost*. Flottaison extatique. Jibé dans ce fauteuil Pomaré. La douce mélodie de sa voix. « Maintenant, tu sais que je suis là. » Queen, les Beatles. « Tu sais que tu es aimé. » Lagune laiteuse. Voile de béatitude. « Tout est en toi. » Voûte céleste orageuse. Voix monstrueuse. « Retrouvons-nous ailleurs. » Éruption sexuelle. Reptiles irréels. « Fuis tes turpitudes. » Déluge inquiétant. Tourbillons menaçants. « Fuis le soma destructeur. » Mais c'est bien sûr ! Le nectar venimeux. Le Soma Destructeur. LSD.

Lorsque Marc-Antoine lui révéla le fruit de son eurêka, Emilia eut un sourire entendu. Comme si elle savait déjà. À la radio, Bono, le leader de U2 s'époumonait sur l'un des plus beaux titres du groupe : « A sort of homecoming », paru sur l'album *The Unforgettable Fire*. Une marche vers le paradis, un retour au bercail en hommage aux poèmes spirituels de Paul Celan.

I'll be there, I'll be there / Je serai là
Tonight, tonight / Ce soir

– Tu as vraiment été guidé, Marc-Antoine. On dirait que ton

subconscient est en train de se réveiller pour t'éviter de sombrer. « Lorsque la justice décline et que le chaos s'installe, je m'incarne. »

Emilia venait de citer Krishna, dans la *Bhagavad-Gita*. Elle marqua un silence pour laisser cette dernière phrase résonner en Marc-Antoine, puis :

– Ton subconscient a pris les traits de ton frère dans ce voyage psychédélique ! Pour t'aider à t'incarner. À devenir qui tu es vraiment. Il semblerait que tu sois à un carrefour de ta vie et qu'il t'indique le chemin.

Marc-Antoine encaissa cette information, plus qu'il ne la reçut. Son ego et sa conscience entrèrent dans un drôle de dialogue qui s'adressait directement à l'adolescent.

*

EGO. – Un carrefour de ta vie. Laisse-moi rire. Fadaises new age, son truc.

CONSCIENCE. – Elle a raison, ton subconscient a joué le rôle de messager pour te protéger.

EGO. – Pipeau, pipeau. Elle est perchée, la vieille. Qu'est-ce qu'elle en sait, putain ?

CONSCIENCE.– Elle est passée par là. Elle a été mise sur ton chemin pour te permettre de comprendre les messages cachés de ce voyage psychédélique.

EGO. – *(Haussant le ton.)* Personne n'est mis sur le chemin de personne. Elle est là, c'est tout. Et toi, t'es venu chercher tes *Actuel* chez le seul bouquiniste qui en vend. Point.

CONSCIENCE. – D'habitude, c'est Jacques qui tient la boutique. Pourquoi elle était là, justement le lendemain du *bad trip* ?

EGO. – Pure coïncidence. Et qui dit que c'est un *bad trip* ?

CONSCIENCE. – Quel risque tu prends à l'écouter ?

EGO. – *(Criant.)* D'entrer dans une secte. T'entends comment elle te parle : mon grand, t'as bonne mémoire, c'est bien, tu sais où sont tes limites, gnagnagna. Si c'est pas du cirage d'Air Jordan…

CONSCIENCE. – Quel est le problème à entrer dans une secte ?

EGO. – Elle est trop conne ! Tu perds ton libre arbitre, tu perds le contrôle, tu perds ta liberté. T'es manipulé !

CONSCIENCE. – Quelle différence avec la dépendance aux drogues ?

EGO. – *(Hurlant.)* T'es pas dépendant, Marcan, t'es pas dépendant !

CONSCIENCE. – Quel inconvénient à écouter le message de Jibé ?

EGO. – Il ne risque pas de délivrer un message. *(Aboyant.)* Il est mort, ton frère. Par ta faute !

CONSCIENCE. – Qui parlait de manipulation… ?

EGO. – *(Fulminant.)* Tu m'escagasses, j'vais te marave !

CONSCIENCE. – Tout est en toi.

EGO. – L'écoute pas !

CONSCIENCE. – Tu es aimé.

EGO. – *(Grinçant.)* Ta gueule !

CONSCIENCE. – Retrouvons-nous ailleurs. Fuis le soma destructeur.

EGO. – *(Rugissant.)* Ta gueule, j'te dis !

CONSCIENCE. – Va vers la lumière.

EGO. – *(S'époumonant.)* Marcan, dis-lui de la fermer !

CONSCIENCE. – Va, rencontre-toi.

EGO. –…

*

– Tu connais la différence entre un poison et un antidote ? interrogea Emilia.

La question marquait volontairement une rupture, pour davantage éveiller le jeune homme. Bien que son père fût médecin, Marc-Antoine ne connaissait pas la réponse. Il n'avait jamais eu ce genre de discussion avec lui. À bien y réfléchir, Charles Daillat n'avait jamais eu de discussion tout court, avec son fils. Encore moins depuis le départ de Jibé. Hormis les banals « Tu as passé une bonne journée ? », sans en écouter la réponse, ou « Tu as fait tes devoirs ? », pour se donner bonne conscience, l'homme meurtri méconnaissait l'art de communiquer avec son fils.

– La dose, continua Emilia. La différence entre poison et antidote se situe uniquement dans le dosage. Le venin du serpent, certaines plantes, notre mental… (Emilia insista sur le mot, qu'elle souligna d'un sourire et surligna d'un lumineux regard.) sont aussi bien un antidote qu'un poison. C'est le principe d'un vaccin : on t'inocule une quantité minime de virus pour que ton système immunitaire développe des anticorps.

– Vous voulez dire que le LSD est un vaccin ?

– Non, il peut simplement agir comme un poison ou un antidote. Tout dépend de la dose, mais aussi du contexte autant intérieur qu'environnemental. Le fameux *set and setting* mis en évidence par l'étude du Vendredi saint. Les résultats des études actuelles sur la psilocybine et le LSD suggèrent qu'une dose bien maîtrisée d'une

substance psychédélique, dans un cadre médical, peut aider dans le traitement des addictions, de la dépression, du stress post-traumatique et de l'anxiété. En revanche, les scientifiques alertent sur les dangers psychologiques, parfois irréversibles, d'un usage récréatif, particulièrement à un jeune âge. Cela rejoint ce que disait la *Bhagavad-Gita* : un médicament peut être un poison et un poison, un médicament.

Emilia marqua une pause. Au-devant, la neige continuait son œuvre au blanc, comme aurait dit un alchimiste. Dans la transmutation, cette étape de l'*albedo* correspondait à l'émergence de l'âme à la suite de l'évaporation de l'ego. Au-dedans, Bono, toujours à sa poésie de retour à la maison, chantait :

Don't sorrow, no don't weep / Ne pleure pas, ne pleure pas
For tonight at last I am coming home / Pour ce soir, au moins, je rentre à la maison

Elle se pencha sous le comptoir pour en sortir un petit livre éprouvé par le temps, aux nombreuses pages cornées dans les coins inférieurs. Pour marquer les passages dignes d'intérêt, précisa-t-elle. Et ils étaient nombreux dans ce recueil. La *Bhagavad-Gita*. Un texte phare de la pensée indienne à portée universelle. Phare dans plusieurs sens du terme : une source majeure de la philosophie du yoga, un point de repère pour naviguer sur les eaux de l'existence par gros temps et un éclairage toujours très actuel sur notre quotidien. Pour étayer ce qu'elle venait de dire, elle proposa à Marc-Antoine de lui en lire un extrait.

– Là, voilà. J'aime particulièrement ce passage qui parle de nectar, de poison et de trois types de bonheurs.

Outre le coin inférieur corné, un paragraphe était encadré au stylo et annoté d'un point d'exclamation dans un triangle, comme un panneau de signalisation voulant attirer notre attention.

– D'abord le bonheur qui demande un certain effort et met fin à notre souffrance. Je cite : « Celui qui ressemble à un poison au début, mais qui se révèle semblable au nectar. Ce bonheur est celui de l'être, de l'âme. » C'est le bonheur le plus pur, qui provient de l'intérieur. Mais il en existe deux autres.

Emilia baissa de nouveau les yeux sur le petit livre qu'elle tenait ouvert d'une seule main et lut doctement :

– « Le bonheur résultant de l'activité passionnelle et du plaisir des sens est d'abord semblable au nectar, mais devient aussi amer qu'un poison à la fin. »

Elle imposa un silence pour laisser le temps à Marc-Antoine

d'assimiler les mots. Jetant un œil amusé au minot qui semblait mouliner le message contenu dans ces paroles de sagesse, elle reprit :

– Enfin : « Le bonheur qui égare l'âme du début à la fin naît du sommeil, de la paresse et de l'intoxication. »

Silence. Assimilation. La lumière déclinait dans le Book-Un, tout comme la fréquentation de la boutique. Pas un chat n'était venu rôder dans les rayonnages depuis le lecteur d'*Actuel,* tout à l'heure. Cela arrangeait Emilia, qui pouvait éveiller ce jeune homme à sa guise, sans interruption intempestive. Cela n'arrangeait en revanche pas les finances de l'échoppe. Mais après tout, Jacques n'avait à aucun moment mentionné d'objectifs commerciaux à sa suppléante le temps de son absence.

– Waouh, c'est philosophique, votre truc ! J'ai pas tout bien compris, reconnut Marc-Antoine dans un sourire gêné.

– Tu n'as pas besoin de tout comprendre aujourd'hui. Cette graine semée va pousser à son rythme. La *Bhagavad-Gita* se lit et se relit. De chaque nouvelle lecture affleurent de nouvelles compréhensions. Comme une fulgurance perçant la conscience. L'eurêka d'Archimède. La pièce de puzzle qui va bien.

– Et ça, c'est du yoga ? Je croyais que c'était de la respiration et quelques contorsions ennuyeuses.

La question de Marc-Antoine réjouit Emilia. Il commençait à se questionner sur cette pratique corps-esprit. Elle avait éveillé sa curiosité. Il serait bientôt prêt.

– Bien sûr, le yoga qu'on connaît aujourd'hui est une forme de gymnastique. Mais il ne se limite pas au corps et au souffle, bien au contraire. La philosophie de vie est un point central. De nombreuses idées reçues circulent sur le yoga. Il est parfois bon de les démystifier, glissa Emilia de sa voix onctueuse. Par exemple, des universitaires pensent que des plantes psychoactives ont joué un rôle aux premiers jours de la tradition yogique. Des textes ancestraux décrivent le soma, le nectar d'immortalité, qui procure des visions spirituelles. Les anciens yogis utilisaient des infusions, des concoctions pour susciter des états de conscience transcendée. Certains textes yogiques expliquent que l'on peut atteindre des états paranormaux par les herbes et les mantras.

– C'est contradictoire avec le passage que vous venez de me lire…

– Les yogis ancestraux, comme les chamanes, avaient recours à ces plantes pour des visions spirituelles. Rien à voir avec un usage récréatif en vue de recréer un bonheur illusoire inaccessible autrement, ou un usage compulsif pour fuir une souffrance inadmissible le reste du temps. Je t'en parle en connaissance de cause. Mon assuétude aux psychédéliques, puis à bien d'autres psychotropes,

répondait aux deux.

– Vous aviez tout de même une recherche spirituelle, non ?

– La psilocybine a été un catalyseur pour vivre cette expérience signifiant « tout est amour ». Un bonheur ineffable lié à la réalisation paisible de la vraie nature de l'être. Le premier mentionné par la *Bhagavad-Gita.* Un bonheur qui ne devrait dépendre de rien d'autre que de la rencontre avec l'être essentiel. Mais retrouver cet espace de vérité intérieure demande de la discipline, de la régularité, un effort de clarification du mental, de traversée de nos zones d'ombre, d'élagage intérieur. Ne parvenant pas à retrouver cet état de pur bonheur par mes propres méditations et prières, j'ai éprouvé beaucoup de souffrance. Souffrance que j'ai été incapable de gérer. Alors j'ai pris la voie du plaisir des sens, que j'ai confondue avec celle du bonheur véritable. Deuxième bonheur mentionné par la *Bhagavad-Gita.* C'était facile. Chaque prise de psilo ou d'acide me conduisait dans des mondes extatiques, loin de mes douleurs. Loin du constat de mon incapacité à être heureuse par moi-même. Mais chaque voyage ne me guidait pas toujours vers l'éveil. Le nectar s'est transformé en poison. Devenue dépendante à l'expérience mystique, j'ai augmenté les doses, rapproché les prises. L'assuétude s'est insidieusement immiscée par l'intoxication conduisant à l'aveuglement de soi, au lien de la dépendance. Le troisième bonheur, celui qui égare l'âme. Mais je crois qu'à ce stade, on ne peut plus parler de bonheur. Je ne vivais plus que pour la dope, laissant même tomber mes études. Après le départ de Leary et d'Alpert au Mexique, on continuait les voyages, le LSD coulait à flots sur le campus. On pouvait s'organiser pour acheter de la marijuana et de la mescaline dans les sandwicheries locales. Je suis tombée très bas, dans des tréfonds que la décence m'empêche de décrire à un jeune homme. Des amis ont fini en HP : ils devenaient complètement psychotiques. Voix, dédoublement de personnalité, dialogues intérieurs virant au pugilat… sans compter les défenestrations de ceux croyant être un oiseau. Ce n'est pas une légende. Ma rencontre avec le yoga a amorcé un changement. La graine plantée a mis quelques années à éclore. Mais la transformation fut radicale.

– Comment vous avez découvert le yoga ?

Si on leur avait demandé, l'ego de Marc-Antoine aurait prétexté avoir posé la question par politesse ; sa conscience aurait convenu se sentir inspirée par le parcours incroyable de cette femme. Lui l'aurait jugée totalement perchée, à des années-lumière de son propre système solaire ; elle aurait reconnu une proximité de trajectoire dans une même galaxie. Lui aurait continué de vociférer ; elle aurait admis que si le yoga avait pu aider Emilia, cette pratique pouvait tendre une main aussi bienveillante qu'efficace à Marc-Antoine. Il était encore

temps. Son subconscient se réveillait maintenant, à quelques jours de la date anniversaire de la mort de Jibé. À la même date que l'expérience du Vendredi saint. Peut-être fallait-il l'interpréter comme un signe. Un alignement de planètes favorable à son évolution.

Emilia jeta un œil à l'horloge. Il était temps de fermer boutique. Largement.

– Je te répondrai avec plaisir demain. Viens le matin, avant l'ouverture. Le samedi est une grosse journée, on sera plus tranquilles. Je serai là, de toute façon.

Marc-Antoine glissa ses mains dans ses poches de jean et rétracta sa tête dans ses épaules en sentant un sachet rempli de buvards d'acide. Il prit conscience qu'il avait complètement oublié le In Out Circle avec les Breather, ce soir. Vu l'heure, ils devaient déjà planer depuis longtemps.

– Tiens.

De la voix, elle accompagna le mouvement de son bras qui tendait la *Bhagavad-Gita* à Marc-Antoine. Le Om tatoué au creux de son poignet se révéla.

– Tu pourras le feuilleter ce soir, si ça t'intéresse. Et demain matin, je te ferai tester quelque chose.

– Votre truc magique ?

Emilia se contenta de répondre d'un regard malicieux accordé à son sourire. Au-devant, la neige avait fini son œuvre au blanc.

28.

Genève, le mardi 4 mai 2021

La photo en noir et blanc capta ses yeux. Apolline détailla en un éclair le cliché suspendu au mur crème du salon bohème-chic de Marc-Antoine. Jane Birkin et Serge Gainsbourg photographiés en 1970 par Just Jaeckin. Époque « Melody Nelson ». Ils affichaient des regards puissants portés par des visages d'une beauté énigmatique. Birkin, l'éternelle muse aux traits de porcelaine. Gainsbourg, le poète désabusé aux allures provocatrices. Fan des surréalistes – moins des sixties –, Apolline pensa à Aragon, souvent repris en chanson : « Les larmes sont mon seul nectar, tout le reste n'est que du bruit. » La podcasteuse se demanda de quels nectars, de quels poisons elle était imprégnée. Nombreux furent les médicaments avalés, supposés antidotes mais toxiques avérés. Les comprimés de cortisone pour soigner son eczéma juvénile se révélèrent pourvoyeurs d'asthme quelques années plus tard. La crème, à base d'isotrétinoïde pour soigner son acné, devint terreau de troubles psychologiques déjà en germe. Sans compter les antidépresseurs prescrits par son psychiatre, dont le mélange avec le Tramadol et l'alcool avait produit un cocktail explosif. Des flashs clignotèrent dans sa conscience.

*

Premier rendez-vous avec le Dr Shazer. Anamnèse. « Quel traitement prends-tu pour ça ? » Le psy pianotant des notes sur son ordinateur. Le cliquetis du clavier. « Et samedi, tu as pris quoi ? » Énumération. En tout cas, pas de drogue, j'vous assure. Éducation aux diverses substances. Pédagogie sur les interactions médicamenteuses. Voix douce. Ton rassurant. Initiation aux effets des mélanges. Explications sur le syndrome sérotoninergique. « Pour simplifier, c'est un excès de sérotonine dans ton cerveau. » Oui, c'était différent d'un *bad trip*. Oui, c'était potentiellement dangereux. Oui, on pouvait y rester. « Mais tu es là. C'est l'essentiel. » Regard empathique. J'ai pas géré à cause de ma maladie. « Pas besoin de savoir pourquoi tu traverses cette

situation. » Situation. Tiens, ça change, je préfère ce mot à problème ou maladie. « Pas besoin de savoir pourquoi, sauf si tu as envie de m'en parler. » Je sais pas, mais c'est bien de ne pas avoir de pression. D'avoir le choix. « Ensemble, on va se concentrer sur les moyens d'en sortir. » Pas le pourquoi. Mais le comment. En sortir, oui, s'il vous plaît, en sortir. Pas le pourquoi. Le comment. Aller vers d'autres possibles. Mais comment trouver le comment ? « Ça, c'est mon boulot. Le tien, c'est de t'engager, d'être actrice de ton évolution. » OK, j'accepte le rôle. Alliance.

*

Gainsbourg. Birkin. Fuir le bonheur de peur qu'il ne se sauve. Apolline aussi le fuyait. Comment le rencontrer ? Confondait-elle plaisir des sens et bonheur ? Ou bien avait-elle déjà égaré son âme ? Une seule certitude à ses propres yeux : elle ne connaissait pas le bonheur et encore moins celui provenant de la réalisation de l'être. Pour cela, aurait-il fallu qu'elle en connaisse l'existence. Qu'elle ose le rencontrer. Qu'elle *se* rencontre. Mais elle doutait en avoir l'aptitude. Le Dr Shazer avait beau lui avoir expliqué un jour que le bonheur était subjectif, qu'il existait autant de définitions du bonheur que d'individus, que c'était avant tout une disposition d'esprit, Apolline ne se jugeait ni câblée pour la félicité ni digne de vivre l'enchantement, quel qu'en soit le carrefour. Alors que Marc-Antoine continuait à dérouler ses souvenirs, une réminiscence surgit en elle. Nouvelle trace d'une discussion avec le Dr Shazer, lors d'une séance.

*

– Qu'est-ce qui te fait dire que tu n'es pas apte au bonheur ?

– Aussi loin que je remonte, j'ai jamais été heureuse. J'ai peur de tout. Je foire tout.

– En ce moment tu as le sentiment d'avoir peur de tout, de tout foirer. Tout quoi ?

– Bah, j'sais pas. Tout !

– Tout en accueillant ce sentiment, quel exemple de réussite pourrais-tu me donner ? Quelle est la dernière fois où tu t'es sentie en confiance ?

Dans la formulation même de ses questions, le Dr Shazer tenait pour acquis le fait qu'Apolline connut des réussites et se sentit en confiance. Au moins une fois dans sa vie. Une aptitude sur laquelle il pourrait s'appuyer plus tard.

– Elle est bizarre, votre question. Je vous dis que j'ai peur de tout et vous me demandez quand je me sens en confiance, ce que je réussis…

– Oui, j'ai parfois des questions bizarres. Notre cerveau est programmé pour accorder plus d'importance aux mauvaises expériences qu'aux bonnes. Tout au long de la journée, notre mental, tel un Père Castor, nous raconte des histoires qui entourent ces expériences. Non seulement nous y croyons, mais en plus nous en venons à nous identifier à ces histoires. Tout en prenant conscience de ces récits intérieurs, tandis que tu t'en remets à la part de toi qui sait qu'elle se souvient, dis-moi, Apolline, quelle est la dernière fois où tu t'es sentie en confiance ?

– Un jour, en cours d'éducation aux médias et à l'information… Oui… La prof nous avait demandé de faire une interview. Une personne de notre choix. Chercher à en savoir le plus possible sur sa passion. J'avais choisi Alex, j'aurais jamais pu avec un inconnu. Même là, j'ai eu super peur. Mais pendant l'interview, je me suis sentie flotter.

Le Dr Shazer nota l'information pour plus tard. Il s'en servirait peut-être pour formuler des prescriptions de tâches. Puis, dans la discussion, d'une voix de plus en plus hypnotique dont il avait le secret, il glissa une suggestion.

– C'est exactement ça, à ce moment-là, tu te sens flotter, comme une certaine idée du bonheur…

– J'en sais rien. Je sais même pas ce que c'est, le bonheur.

D'une voix de cœur qui aidait à communiquer directement avec l'inconscient, il formula une étonnante phrase :

– Nous ne pouvons pas ne pas savoir qu'il n'est pas toujours là où nous ne parvenons pas à l'imaginer.

Apolline dévisagea le Dr Shazer sans réaction. Cette phrase alambiquée servait à noyer le poisson du mental conscient. L'inconscient ne comprenant pas la négation, cela permettait de contourner les résistances et d'ouvrir la porte de l'imagination. Profitant du flottement, il enchaîna :

– Et pour la part de toi qui sait, il ressemblerait à quoi ?

– À une orchidée.

*

« … comme une fleur. » Marc-Antoine terminait une phrase qu'Apolline n'avait pas suivie. En prononçant ces mots, il la sortit de son flux de conscience. Elle reprit une contenance en se frottant le visage. Délicatement pour que le micro directionnel n'enregistre pas le

son. Apolline se retrouva de nouveau dans la situation qu'elle détestait. L'angoisse monta. Perdue dans ses pensées, elle n'avait pas écouté Marc-Antoine parler de son trajet en métro de Notre-Dame-du-Mont à Castellane pour rejoindre les Breather. Deux minutes, plus le temps d'attente sur le quai, pendant lesquelles il avait feuilleté le petit livre annoté d'Emilia. Mais très vite refermé tellement le texte lui était apparu abscons. Elle ne l'avait pas entendu parler de son arrivée au Poum, pétri à la fois d'un sentiment d'être clandestin et cogné d'une urgence à rejoindre Léon, Dams et Gégé. Elle n'avait pas non plus enregistré que, happé par cette hâte, il avait gravi les escaliers quatre à quatre. Et que ce qu'il vit ce soir-là le tétanisa. Qu'il était resté en état de sidération un instant, incapable du moindre mouvement, du moindre mot. Puis qu'il s'était approché, pour le cueillir comme une fleur. Apolline en était là : « … comme une fleur. »

Habituellement aussi agile qu'une Serena Williams en fond de court pour relancer une conversation qu'elle n'avait pas suivie, elle ignorait comment rebondir. L'angoisse la heurta d'un puissant coup droit. C'était pourtant simple : il suffisait de le laisser continuer. Mais cette pensée ne gagna pas sa conscience. Recluse entre les quatre murs étriqués de son effroi, elle tournait en rond dans ses tourments.

*

Voilà, tu ne sais pas quoi dire. Ça va se voir. Il va s'en apercevoir et te prendre pour la pire des intervieweuses. Ça va se voir ET ça va s'entendre. Les *haters* vont s'en donner à cœur joie : « Elle sait pas quoi dire. Elle reste muette. Comme une carpe. Apolline Le Coy reste muette comme une carpe koï. » Le plus commun des poissons d'ornement. Ils avaient raison. Voilà, aussi inintéressante qu'un pot de fleur. Une orchidée… Tu parles, une potiche, oui ! Stupide. Barbante. J'intéresse personne. C'est pour ça qu'il s'est barré à ma naissance. Je l'intéressais pas. J'intéresse aucun mec. Le peu de mecs qui s'intéressent à moi, à qui – grand exploit – j'ose laisser la possibilité de m'adresser la parole, finissent par me sauter et m'abandonner après s'être astiqués en moi. Au moins, ai-je le sentiment d'être comblée. Remplie, disons. Pas satisfaite ni heureuse, encore moins épanouie. Mes orchidées le sont. Des cattleyas. C'est Proust qui utilisait l'expression « faire cattleya » pour dire « faire l'amour » Une orchidée… Tu parles, une fleur du mal ! Mal baisée, mal aimée, mal foutue. Pleine de spleen, de néant. Vide de sens. Remplie de leur chibre bandé. Baisée, mais vierge d'amour. Pourquoi il nous a fuies ? Qu'est-ce qu'on lui a fait ? Qu'est-ce que j'ai fait, moi, pour mériter qu'il m'abandonne ? *Tu n'as pas besoin de savoir pourquoi. Repense à ton orchidée.*

*

– Il était hors de question que je l'abandonne à son sort, poursuivait Marc-Antoine. L'image de mon frère sous l'eau m'est apparue. J'ai entendu hurler en moi : « L'épargner ! » Ça m'a donné l'élan, juste à temps, pour cueillir Gégé. Absorbé dans son voyage sous LSD, il était convaincu d'être Icare. Certain que la seule façon de sortir du labyrinthe de son existence résidait dans l'envol entre mer et soleil. Planté au bord du gouffre du triplex, il s'apprêtait à sauter, tandis que Léon et Dams dégoulinaient telles deux horloges de Dali sur le canapé fatigué. J'ai veillé mes trois amis toute la nuit pour être certain qu'il ne leur arrive rien. Et me suis plongé de nouveau dans la *Bhagavad-Gita* avant de sombrer au petit matin.

29.

SCIENCE DE L'ÊTRE
RECHERCHES SCIENTIFIQUES
SUR LE DÉVELOPPEMENT SPIRITUEL

Marc-Antoine Daillat, Ph. D.

Une légende yogique raconte que les dieux ont caché la divinité de l'être humain au seul endroit où il ne penserait jamais à chercher : en lui ! Ils en ont profité pour planquer le bonheur. Les spiritualités et les philosophies du monde entier se sont beaucoup penchées sur cette notion de bonheur. La raison en est finalement très simple : tout le monde veut être heureux. Connaissez-vous quelqu'un dont le souhait le plus profond serait d'être malheureux ? Pour de nombreux sages, le bonheur est tout simplement notre état naturel, vers lequel il nous « suffit » de revenir. Il n'y a rien à chercher à l'extérieur.

Certaines philosophies, comme le bouddhisme ou celles du yoga, partent du constat que tout est souffrance. La naissance, la vie, l'amour, la maladie, la richesse, la pauvreté, la mort. Tout est souffrance.

Désirer absolument quelque chose que l'on n'a pas entraîne de la souffrance. L'obtenir, aussi. En effet, si l'objet de notre désir n'est finalement pas à la hauteur de nos espérances, on souffre ; s'il est absolument génial, on s'y attache, on veut le garder pour soi, le reproduire, on a peur de le perdre, on s'inquiète du fait que ce bonheur s'étiole. Plus l'attachement est fort, plus on s'agrippe, moins cette satisfaction est source d'épanouissement et l'on souffre. Tous nos prétendus plaisirs contiennent en germe la peur de les perdre.

Pour ne plus avoir mal, l'être humain cherche plus de bonheur et de plaisir. Le problème est le suivant : nous les recherchons à la manière du cerf musqué. Au centre de son front, cet animal est doté d'une zone qui exhale un formidable parfum. En quête de l'origine de cette senteur enivrante, le cerf court frénétiquement dans toutes les

directions, sans savoir que l'odeur émane de lui-même. Comme le cerf musqué, nous associons souvent le bonheur à des facteurs externes, plaçant nos efforts dans la gratification de nos sens. Mais ce type de ravissement est temporaire. La manière dont nous cherchons le bonheur à l'extérieur plante des graines pour plus de souffrance à venir.

Le tableau semble relativement pessimiste, me direz-vous. Oui, tout est souffrance. Sauf la libération obtenue en suivant la voie spirituelle. Celle-ci nous indique que le véritable bonheur émane d'un esprit calme et apaisé, et ne se trouve pas perturbé par les fluctuations de la vie. Le sage Patanjali prévient que la souffrance à venir peut être évitée et devrait l'être. La douleur n'a pas de commencement, mais elle n'est pas éternelle. Cela me fait penser à ce court dialogue imaginaire entre un élève et son gourou :

– Guruji, existe-t-il une fin à la souffrance ?

– Oui, et elle débute maintenant.

Pour jouir d'un bonheur illimité, il nous est suggéré de nous connecter à notre être essentiel. La source de notre propre parfum musqué. Swami Satchidananda, surnommé le gourou de Woodstock, aimait à dire : « Rends les autres heureux et tu seras la plus heureuse des personnes. En voyant les autres heureux, tu ne peux pas être malheureux. Mais en rendant les autres malheureux, tu ne pourras jamais être heureux. Donc, au moins pour ton propre bonheur, apporte du bonheur aux autres. » Un égoïsme très altruiste ! S'il ne devait rester qu'un désir à l'être humain, ce serait celui de rendre les autres heureux. Cet unique désir lui apportera le bonheur durable, car il n'entretient plus aucun désir personnel ni forme d'attachement. Cette pensée venant habiter son esprit et remplacer toutes les autres fera d'elle la plus heureuse des personnes.

Le bonheur, nous savons qu'il est présent lorsque nous le ressentons. Mais comment savons-nous que c'est lui ? Tout simplement parce que c'est un retour à notre état naturel. Il n'a donc pas besoin de dire son nom pour que nous le reconnaissions. Les chercheurs en psychologie positive définissent généralement le bonheur comme un sentiment subjectif de bien-être. Ils le mesurent en demandant aux gens d'évaluer leur degré de satisfaction dans leur propre vie et combien d'émotions positives et négatives ils éprouvent. Entrent dans la définition du bonheur : la joie, le contentement, le bien-être, le sentiment d'une vie agréable, pleine de sens, digne d'être vécue. Depuis quelques années, une véritable industrie du bonheur s'est développée, laissant à penser certains auteurs que nous vivons dans une « happycratie ».

Pour tenter de vérifier la célèbre citation de Voltaire, « J'ai décidé

d'être heureux parce que c'est bon pour la santé », nous avons mené plusieurs recherches sur le bonheur au SciSpi Lab de l'université de Genève. Même s'il est difficile d'être affirmatif, car des biais majeurs peuvent survenir au cours de ce type d'expérimentation, santé et bonheur semblent s'inscrire dans un même cercle vertueux.

En premier lieu, il se pourrait bien qu'être heureux soit bon pour la santé du cœur. Nous avons conduit une première étude sur trois ans, auprès de cent huit (encore !) femmes et hommes de 38 à 45 ans. Ces sujets ont évalué leur niveau de bonheur trente fois au cours d'une même journée, puis trois ans plus tard. Les résultats indiquent un rythme cardiaque plus lent – en moyenne six battements par minute de moins – et une tension artérielle plus basse chez les personnes s'estimant heureuses. Pour mémoire, plus la tension est élevée, plus le risque de maladie cardiovasculaire est important.

Le rythme cardiaque augmente à l'inspiration et ralentit à l'expiration, l'activité parasympathique étant diminuée pendant l'inspiration et augmentée pendant l'expiration. La fluctuation de ce rythme entre deux battements consécutifs s'appelle la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC). Cette VFC, un biomarqueur fiable, reflète la capacité d'adaptation du cœur au changement et l'activité du système nerveux autonome. La diminution de la VFC est associée aux pathologies cardiovasculaires, elle favorise l'hypertension artérielle. Elle est liée à un risque accru de décès et elle pourrait avoir une valeur prédictive pour l'espérance de vie et la santé. Sur ces bases, nous avons mené une seconde étude sur deux cent seize patients suspectés de maladie des artères coronaires (coronaropathie). La question que l'on se posait était la suivante : est-ce que le bonheur favorise la santé du cœur même chez les personnes atteintes de problèmes cardiaques ? Tous les sujets ont été placés sous électrocardiogramme 24h/24 et ont rempli le test de dépression de Beck, un questionnaire d'autoévaluation servant à mesurer la sévérité de la dépression clinique. Voici ce que nous avons observé : les jours où les patients s'estimaient heureux, leur VFC s'améliorait, synonyme de meilleure santé du cœur. Nos conclusions tendent à montrer que des affects positifs aident à mieux vivre avec des maladies cardiovasculaires, voire à nous protéger de leurs effets.

Nous avons également étudié le lien entre le bonheur et le système immunitaire. Pour cela, trois cent vingt-quatre volontaires (un multiple de cent huit !) ont été « maltraités » par nos soins. Nous avons d'abord évalué leur tendance à éprouver des émotions dites positives telles que le bonheur, le plaisir et la détente ; ou des émotions dites négatives telles que l'anxiété, l'hostilité et la dépression. Par la suite, ils ont reçu des gouttes nasales contenant l'un des deux rhinovirus les plus communs et ont été placés en

quarantaine, sous surveillance. Pour les deux virus, la faculté à éprouver des émotions positives a augmenté la résistance aux rhumes. Comme nous, peut-être vous dites-vous : « Ce n'était qu'un petit rhume, pas vraiment un problème de santé. » C'est pourquoi nous avons souhaité pousser l'expérimentation à l'hépatite B. Rassurez-vous, nous n'avons pas inoculé la maladie pour qu'elle se développe, mais son vaccin. Quatre-vingt-un sujets négatifs à ce virus ont reçu une injection. Cinq mois après la première dose, ils ont évalué leurs émotions. Le niveau d'anticorps de ceux qui présentaient des émotions positives était deux fois plus élevé, signe d'un système immunitaire efficace. D'autres facteurs ont pu agir au cours de ces cinq mois, bien entendu, mais ces résultats nous semblent suffisamment dignes d'intérêt pour être partagés avec vous dans ce livre.

D'autres études menées dans le monde indiquent que le bonheur aide à combattre efficacement le stress, à réduire la douleur et à allonger l'espérance de vie. Mais attention, si un sentiment prolongé de satisfaction dans sa vie augmente l'espérance de vie, il a également été mis en évidence que de grandes fluctuations dans ce sentiment de satisfaction est plus délétère qu'un niveau bas mais stable de bonheur.

Si la spiritualité du bonheur est ancestrale dans de nombreuses cultures, la science du ravissement reste une discipline encore jeune et en plein essor. Il faudra encore du temps pour comprendre les mécanismes exacts par lesquels le bonheur influence la santé. Quoi qu'il en soit, nous ne prenons aucun risque à décider d'être heureux…

30.

Marseille, le samedi 20 avril 1991

Il fallait qu'elle soit solide, cette porte, pour encaisser de la sorte les violents coups de Bernard Barrel.

La neige d'hier avait déjà disparu et le soleil reprenait ses droits, se frayant timidement un chemin dans la glacière matinale. Le père de Dams, solide militaire, écrasait lourdement ses poings sur le bois, maltraitait impatiemment le bouton de l'interphone. Il ordonnait fiévreusement aux Breather d'ouvrir, dans une effusion aussi provençale que martiale. S'écoulèrent une bonne dizaine de minutes de sévices lorsque la gâche électrique bourdonna pour le laisser entrer. Les quatre collègues s'étaient difficilement extirpés des bras de Morphée, encore englués dans les restes de leur nuit tourmentée. Les yeux et les membres lourds comme un paquetage de troufion, ils se demandaient bien pourquoi le marin-pompier venait les tirer de leur torpeur aux aurores. Ils n'avaient pas signé pour un week-end de classes avec réveil à l'aube au clairon, lit au carré et revue de chambre. Bernard Barrel fit abstraction des cadavres de bouteilles et des squelettes de joints lorsqu'il leur lança :

– Debout, bande de broques ! On a besoin de bras.

– P'pa, on est samedi, il est super tôt…

– Ouais, M'sieur, pourquoi vous débarquez dès potron-minet ? brava Léon, en prenant un accent aussi pointu que le couteau papillon toujours glissé dans sa poche.

– Potron-minet… C'est toi le poltron ! Fais pas le mariolle avec moi. Il est 10 h 30, les gars. Je vais vous foutre en caserne, moi, vous allez comprendre c'que c'est, le réveil à l'aube.

Affalé dans le fauteuil depuis lequel il avait veillé sur ses amis avant de s'envoler au royaume des songes, Marc-Antoine referma discrètement le petit livre déposé en éventail sur sa cuisse et le dissimula dans la poche arrière de son jean trop large. Lorsque l'information sur l'horaire monta à son cerveau, il reçut une sourde déflagration dans les tempes. 10 h 30. Il venait donc de poser un

magistral lapin à Emilia.

– On a besoin de vous… continua Bernard Barrel.

En veille, ballotté dans ses eaux intérieures, Marcan n'entendit pas la suite.

*

Elle doit être verte. Venir pour dégun. M'attendre pour rien. Alors qu'elle comptait sur moi. En même temps, elle m'a dit qu'elle serait de toute façon là. J'm'en veux. Elle est bizarre, mais j'aime bien nos discussions, au fond. J'sais pas, ça me fait du bien de parler avec elle. Elle va jamais vouloir me revoir. Enfin si, elle voudra bien que je vienne dans sa boutique. Elle a pas trop le choix, en même temps, elle peut pas refuser un client. Mais c'est hyper gênant. J'oserai jamais y retourner. En plus, va falloir que je m'excuse. La honte.

*

– Vous me faites honte, les gars, regretta le militaire face à la réaction des Breather.

Sans l'avoir ouï, Marc-Antoine en déduisit qu'ils venaient d'opposer un refus mal perçu. Barrel n'appréciait pas qu'on lui résiste, surtout pour une cause comme celle-ci. Il attribuait une forme de sacralité à la mer : origine de l'humanité, source de la vie, tombeau des braves. L'infinie étendue symbolisait la matrice primordiale, notre mère à tous.

– Vous l'aimez, la mer, non ? Quand on fait de l'apnée, on s'en préoccupe forcément. L'environnement marin, sa faune, sa flore. La nature. Ça vous dit quelque chose ? Vous vous en caguez de la marée noire ? Bande d'enclumes

– P'pa, c'est bon ! Et les agents de la ville, les membres de la Sécurité civile, ils sont là pour quoi ?

– Déjà mobilisés. On a besoin de plus de monde. Nettoyer cette bouillie est un vrai travail de fourmi. Les plaques de mazout progressent de manière diffuse. On commence à trouver des galettes et des boulettes partout. Bien plus que sur votre table, aboya-t-il en désignant les restes de résine de cannabis.

Les Breather ressemblaient à quatre minots tancés par un papa ulcéré devant si peu d'entrain. Gégé restait un peu vaseux de son voyage icarien qui avait failli tourner au drame. Les trips sous LSD laissaient généralement des souvenirs précis. Se revoir au bord du

gouffre du Poum, absolument béat et convaincu de pouvoir s'envoler avec ses ailes de plumes et de cire, le laissait dans un vertige nauséeux et amer.

– C'est si dur que ça de vous impliquer ? Relisez Baudelaire. Il avait bien raison quand il disait que le shit, ça annihile la volonté.

Les fistons n'auraient pas imaginé le père de Dams citant Baudelaire. Ils considéraient les marins-pompiers comme des hommes d'action ancrés dans la matière, pas des poètes éthérés, perchés dans des forêts de symboles. Et pourtant. À ses collègues, Bernard Barrel clamait souvent que l'on naviguait sur les eaux de la Méditerranée comme on cheminait dans la vie. On y plongeait comme on explorait l'inconscient. Ses abysses renfermaient des créatures étranges, comme l'insondable obscurité de nos abîmes. La mer, la mère, la mort, l'âme or.

– C'est révoltant. Vous devriez pas hésiter. Vous devriez déjà être en bas. Sur la plage, même, en bottes et blouses de protection. Elle souffre, la Méditerranée. Elle souffre, con ! Et nous avec. Vous faites quoi, quand votre mère est malade ? Vous la laissez crever, bande d'emplâtres ? Non, vous la laissez pas crever.

– P'pa, c'est bon, tu nous les brises !

– Ah, je les brise aux Breather… Comment tu parles à ton père ? Ferme-la avant que j'te monte en l'air ! Vous allez vous retrousser les manches et vous pointer pour la démazouter. Y a un ennemi et un combat à mener, les gars. Nous avons le devoir d'agir, en tant qu'apnéistes, en tant que citoyens, en tant que résidents de cette planète. Une bonne action désintéressée, aider la communauté, rendre service à la nature, donner un peu de votre précieux temps à votre mer, ça vous fera pas de mal, au lieu d'être obsédés par votre merde. Allez, action !

Incisif. Autoritaire. Martial. Poète à sa manière, mais aussi incapable de faire court. Ainsi voguait le lieutenant de vaisseau Barrel. Son discours rebondit sur quelques vagues souvenirs que Marc-Antoine conservait de sa lecture nocturne. L'adolescent s'immergea en lui-même une fraction de seconde.

*

J'ai pas tout lu ni compris grand-chose à son bouquin, mais Krishna parle beaucoup de l'action, j'ai l'impression. « Se soustraire à l'action, personne ne le peut. » Ça craint ! On dirait maître Yoda. Du devoir, il en parle aussi du devoir. Et du combat. Et le père de Dams, c'est Dark Vador ou quoi ? J'en peux plus. Tout le monde me parle de yoga, en ce moment. Lâchez-moi ! S'il croit que je vais y aller…

*

– Moi, j'y vais.

Tous les regards se tournèrent vers lui. Majestueusement planté sur ses jambes de cowboy, le laser de ses yeux piquant Bernard Barrel de défi, Léon, bras croisés, serra les dents et fit ainsi saillir ses masséters. Silencieusement ahuris, ses potes semblaient interroger : « Tu y vas… tu te barres ? Ou tu y vas… démazouter ? »

– Je veux dire : on vient. On vient avec vous, pour démazouter, précisa Léon en s'emparant du rôle de chef de bande qu'il affectionnait tant, en bon mâle alpha.

Bernard Barrel acquiesça sans mot dire, dans une ostensible satisfaction, projetant les yeux et le menton vers les autres. Marc-Antoine baissa le regard en se frottant le front. Dams et Gégé se jaugèrent furtivement du coin de l'œil, puis capitulèrent :

– OK, on vient.

Ne voulant décevoir personne ni passer pour une brêle, Marc-Antoine s'en remit de mauvaise grâce à la majorité, sans laisser paraître son trouble. Son ego venait de commencer à le maltraiter avec d'injustes et mensongers reproches.

*

Aucune personnalité. Tu laisses toujours les autres décider pour toi. T'es un mouton. Même pas les couilles de faire tes propres choix. Toujours pareil. Comme avec Jibé et ses crapauds de merde. Jibé, t'as pas eu le cran de le sauver. Finalement, t'es bien content qu'il ait crevé. Adieu, la torture de crapauds. Bonjour, les faveurs de papa-maman. Leur trésor. L'unique. Que dalle. Tout le monde a sombré par ta faute !

*

– Rendez-vous à midi et demi à Sormiou, on vous filera le matos. Me faites pas faux bond. Et couvrez-vous, la neige a fondu, mais l'air est glacial.

Après le départ de Bernard Barrel, les Breather restèrent démobilisés un instant. Léon se laissa tomber sur le canapé affaissé et croisa les pieds sur la table basse. Tous lui en voulaient. Pas d'avoir accepté de fournir de l'aide, ils n'auraient même pas dû hésiter, évidemment que leur place se situait sur cette plage et qu'ils devaient bien ça à la

grande bleue. Non, ils lui reprochaient d'avoir pris une décision au nom de tout le monde. D'avoir joué au baron. De quel droit ? En cowboy ni-hippie ni-anar, Léon monta sur ses grands chevaux et entra dans un discours similaire au paternel, que personne n'écouta réellement.

Regardant sa montre, Marc-Antoine calcula rapidement qu'il lui restait environ une heure et demie avant le rendez-vous à Sormiou. Le temps suffisant pour prendre ses responsabilités. Il abandonna les Breather à la hâte, sans plus d'explication. Gégé le héla :

– Marcan…

Se retournant, le minot fut capté par les yeux vibrants de Gégé :

– Merci pour cette nuit.

31.

Marseille, le même jour

Lorsqu'elle vit Marc-Antoine débarquer, tout penaud, dans le Book-Un, Emilia lui adressa un sourire lumineux auquel il ne s'attendait pas. L'adolescent l'avait observée discrètement depuis le cours Ju, fumant son premier joint de la journée pour se détendre et se donner du courage à la fois. Dans le froid, il exhalait l'épaisse fumée tout en contemplant l'œuvre chatoyante d'un Dali des rues, posée autour de la devanture de l'échoppe. Ses volutes imitaient l'envol des pages de livres peintes sur la façade. Un décollage sous cannabis vers le ciel immaculé de ce samedi matin. Une montée vers l'astre du jour encore emmitouflé. Pensées irréelles.

*

Icare, ne pas se brûler les ailes. Gégé, ne pas sombrer. Jibé, ne pas s'en vouloir. Emilia, je lui ai posé un sacré lapin. Un lapin blanc, comme dans le conte de Lewis Carroll. Mais celui-là ne possédait ni gousset ni montre ; j'ai pas su être à l'heure. Alice, elle, s'était élancée sur ses traces. Était entrée dans le terrier. Avait parcouru le tunnel. Avant une vertigineuse chute. J'ose pas entrer. Vas-y !

*

Une dernière taffe. Le bédo finit sur le bitume humide et froid, écrasé sous la semelle de sa basket héritée de Jibé, une Rebook Pump. Marc-Antoine se décida à entrer lorsqu'il vit la bouquiniste occupée avec un client. Il sentit la douce odeur d'encens Nag Champa, adressa un timide bonjour, le visage contrit, et se dirigea vers la pile de magazines *Actuel,* au fond de la boutique, où il se réchauffa. Là où les slogans affichés aux murs indiquaient par exemple « Lire, parcourir, offrir un sourire ».

Assailli par ses pensées, Marc-Antoine tentait de lire le premier

Actuel qui était tombé entre ses doigts mordus de froid. Un numéro d'octobre 1971, dont la couverture était barrée du titre « Beuark ! C'est quoi, l'écologie ? », écrit en lettres capitales rouges et bleues sur un dessin d'apocalypse environnementale de l'artiste Ron Cobb. *Actuel* avait été le premier magazine français à mettre le mot « écologie » en couverture, à une époque – le début des années 1970 – où personne ne savait ce que cela signifiait. Précurseur, *Actuel* s'engagea même en soutenant la candidature de l'écologiste René Dumont aux élections présidentielles de 1974.

Son esprit, trop préoccupé malgré le coton de THC, ne parvenait pas à imprimer les lignes que ses yeux parcouraient pour la énième fois : « On brade notre avenir. Ceux qui nous gouvernent peuvent encore s'en foutre, ils seront morts avant. Le problème de la pollution est déjà périmé, c'est de la vie qu'il s'agit et de la nôtre. »

– Je peux vous aider, jeune homme ?

Il sursauta, l'arrivée d'Emilia avait été discrète. Sa voix sonnait joyeusement tandis que sa main chaleureuse enveloppait l'épaule de Marc-Antoine.

– Je suis heureuse que tu sois là. Ne te voyant pas ce matin, je me suis demandé si tout allait bien pour toi.

– M… merci… balbutia Marc-Antoine, surpris de la sollicitude d'Emilia. Un drôle de contraste après le savon qu'ils venaient de se prendre. Oui, tout va bien… enfin…

– Et tes amis, comment vont-ils ?

– Ça va, répondit laconiquement le jeune homme. C'était la première fois qu'Emilia lui demandait des nouvelles des Breather, justement le lendemain de cette nuit étrange passée à les veiller.

– Comme ce n'est pas ton habitude de ne pas venir, j'ai pensé que tu avais eu un contretemps. J'ai médité et me suis connectée à ton énergie. L'intuition m'est apparue que tu avais veillé toute la nuit, mais pas pour les mêmes raisons que d'habitude. Ton énergie n'était pas distordue par une substance. Tu semblais veiller, littéralement. Et puis, là, je te sens contrarié. Que se passe-t-il ?

Marc-Antoine resta interdit. Cette femme était une magicienne ou quoi ? Elle lisait en lui comme dans n'importe quel livre ouvert des milliers de fois dans sa boutique.

– J'y crois pas ! Vous êtes sorcière ou libraire ?

– Rien de tout ça. Tout au plus une yogini, et encore, sourit-elle. Se définir à travers nos rôles, s'identifier à eux est source de souffrance. Viens avec moi, l'invita-t-elle en se mettant en marche vers l'accueil de la boutique.

La radio diffusait « All this time », le dernier succès de Sting sorti en

janvier, single de l'album *The Soul Cages,* dédié à son père décédé.

– J'adore cette chanson, se réjouit Emilia. De toute façon, j'adore Sting.

– Ouais, c'est sympa, se dérida Marc-Antoine.

– Elle raconte l'histoire d'un jeune homme qui veut déposer la dépouille de son père en mer, malgré les objections de deux prêtres. En fait, à la mort de son père, malgré leurs relations difficiles, Sting s'est senti émotionnellement paralysé, vide, comme si la joie s'était évanouie de sa vie.

– Vous en savez des choses ! Vous êtes fan ?

– Un peu… Enfin, carrément !

– OK, je dois reconnaître que je l'aime beaucoup aussi, admit Marc-Antoine avec sincérité.

Sur le rythme pop-rock, l'ex-leader de The Police chantait :

All this time the river flowed endlessly to the sea / Pendant tout ce temps, la rivière coulait sans fin vers la mer

– La rivière est un thème récurrent chez Sting. Il a écrit cette chanson pour gagner un peu de réconfort. Dans l'idée qu'une vie humaine peut prendre fin, mais que le fleuve poursuit son cours, tout comme ceux d'entre nous qui restent doivent continuer à vivre. Mon maître aimait à dire : « Laissez les choses venir à vous. La mer n'envoie jamais d'invitation aux rivières. C'est pourquoi elles s'écoulent en elle. La mer est dans le contentement, elle ne veut rien. C'est le secret de la vie. »

Ses yeux de jade percèrent la carapace de l'adolescent pour aider ses mots à atteindre les profondeurs de sa conscience. Puis elle changea de ton :

– Tu sais que Sting s'est mis au yoga l'année dernière ? Au yoga ashtanga, un style très dynamique, conçu au départ pour les jeunes garçons vigoureux. Tu sors d'une séance complètement rincé et essoré !

– Je l'ignorais.

– Je suis toujours fascinée par les coïncidences de la vie. Ces synchronicités en forme de clin d'œil.

– Pourquoi vous dites ça ?

– La maison de Sting, à Londres, appartenait à Yehudi Menuhin. Le maître du violon.

– Je connais…

– Yehudi Menuhin étudiait le yoga avec un grand maître indien, B. K. S. Iyengar. C'est justement dans le jardin de cette maison que Sting

a pratiqué le yoga pour la première fois. Mais revenons à nos moutons… Que se passe-t-il ? Parle-moi de tes contrariétés.

Emilia adoptait naturellement un sincère ton compassionnel qui invitait à la confession. En sa compagnie, on se sentait accueilli, enveloppé, jamais jugé. Compris. On savait qu'elle pouvait tout entendre, composter nos mots pour mieux transformer nos maux en un fertile terreau d'évolution. Marc-Antoine lui raconta la scène mythologique où Gégé, sous LSD, se prit pour Icare. Emilia évita soigneusement de lui servir un « Je te l'avais dit, les défenestrations sous psychédéliques ne sont pas une légende ». Elle se contenta d'une écoute attentive et active. Il lui raconta la nuit passée à veiller sur ses amis en parcourant la *Bhagavad-Gita,* à laquelle il ne comprenait pas grand-chose, mais retenait quand même l'importance de la notion d'action. Bien qu'elle ne le lui demandât pas, il justifia son absence par le sommeil qui l'avait finalement attrapé tôt le matin. Il raconta évidemment la marée noire, le savon de Bernard Barrel, le nettoyage des plages, le rendez-vous de 12 h 30 qu'il n'avait aucune envie d'honorer.

– Pour quelle raison ?

– Ce ne sont pas deux bras de moins qui vont changer la donne. Y a le BMPM, la Sécurité civile, les agents de nettoyage de la ville – qui, au passage, sont payés pour ça –, y a plein de bénévoles. Et puis j'y peux quoi, moi, si y a des galettes et des boulettes sur la plage ? C'est pas moi qui ai fait exploser le tanker. Ça me saoule. Moi, ce que je vois, c'est qu'à cause de ce foutu pétrolier, à cause de la société de consommation, on peut plus plonger. Et vu la quantité de pétrole, je vois pas comment on va en venir à bout. C'est comme vider l'océan avec une petite cuillère.

– Tu plongerais même avec ce froid ?

– Bien sûr, on a des combis, fanfaronna Marc-Antoine.

Emilia salua les clients qui entraient et sortaient de la boutique dans un ballet incessant. Elle demanda à Marc-Antoine de l'excuser un instant le temps d'encaisser un trentenaire qui se constituait une réserve de polars pour les jours à venir, tout en indiquant à une pimpante quinquagénaire où se trouvait leur rayon géobiologie.

– Très bien, mon grand, si j'ai bien compris, tu te demandes quelles sont ta responsabilité et ton utilité dans cette histoire. C'est bien ça ?

– Oui, exactement.

– OK, tu as lu un peu la *Bhagavad-Gita,* cette nuit, n'est-ce pas…

– Oui.

–… et même si tu n'as pas tout compris, tu as retenu qu'il était question d'agir.

– Oui.

Emilia venait de procéder à ce que l'on appelle le « *yes set* » en hypnose conversationnelle : enchaîner un ensemble de propositions évidentes, objectivement vraies, que Marc-Antoine ne pouvait qu'accepter. Le but était d'obtenir trois « oui » successifs de son interlocuteur pour qu'il s'engage plus facilement dans la suite de la conversation. Cette technique de communication avait été développée par le psychiatre et maître de l'hypnose Milton H. Erickson. Emilia aimait l'utiliser non pas pour hypnotiser, encore moins pour manipuler, mais simplement pour aider l'autre à s'ouvrir à de nouvelles idées, à porter un regard neuf sur le monde en faisant appel à la richesse de l'inconscient. Vision différente qu'elle s'apprêtait à insuffler à travers un parallèle étonnant.

32.

Marseille, le même jour

Emilia se délectait toujours de révéler à quel point la pop culture puisait dans la philosophie indienne et plus largement dans les grands mythes fondateurs de l'humanité qui parlent à l'insconscient.

– Tu as vu *Star Wars* ?

– Bien sûr, répondit Marc-Antoine, j'adore !

– Sais-tu que la trilogie de George Lucas est très influencée par la culture du yoga ?

– Pour moi, c'étaient plus les arts martiaux, la science-fiction…

– On est tous un jour confronté à des doutes, des dilemmes, des luttes intérieures, des décisions à prendre. Comme Luke Skywalker. Comme Arjuna, le héros de la *Bhagavad-Gita,* un texte à portée universelle qui a de nombreux enseignements tellement actuels à nous livrer.

– Mais en vrai, c'est quoi, la *Bhagavad-Gita* ?

– *Bhagavad-Gita* signifie « chant du bienheureux » ; c'est beau, non ?

Marc-Antoine acquiesça ; Emilia s'interrompit pour indiquer à une cliente dans quel rayon se trouvait *Sur la route,* de Jack Kerouac. L'adolescent jeta un regard évasif vers la devanture vitrée et constata aux volutes de fumée des passants emmitouflés que le froid régnait toujours sur la ville.

– Il s'agit d'un livre sur l'existence : comment vivre dans ce monde et contribuer de manière positive. Un livre sur la spiritualité : comment trouver notre propre but et réaliser le vrai sens de notre vie, comment atteindre la vérité, cette joie pure à laquelle nous aspirons tous. Un livre sur la façon dont tout choix peut nous faire grandir et vivre la libération. Comme Arjuna, nous sommes invités à affronter nos doutes, nos désespoirs, à nous présenter sur le champ de bataille, à agir de manière juste, selon les lois universelles et à honorer notre mission de vie. Agir non pas pour notre profit personnel, mais pour le bien du monde. Agir et se détacher des fruits de nos actions.

Marc-Antoine repensa furtivement aux morceaux choisis du discours

de Bernard Barrel, qui apparurent comme un patchwork sur le tissu de sa conscience.

*

C'est si dur que ça de vous impliquer ? Vous devriez même pas hésiter. Y a un combat à mener, les gars. Nous avons le devoir d'agir. Une bonne action désintéressée, rendre service à la nature, ça vous fera pas de mal.

*

Emilia conclut son énumération :

– Comprendre que puisque tout est interconnecté, chaque acte a des conséquences, qui elles-mêmes auront les leurs en retour. Toute ressemblance entre *Star Wars* et cette épopée serait purement fortuite, plaisanta Emilia.

– Vous voulez dire qu'il y a une histoire ? Je veux dire : une intrigue ? Dans le peu que j'ai lu, ça ressemblait juste à un monologue, un peu… chiant – désolé – et assez incompréhensible, en fait.

– C'est un dialogue magnifique se déroulant au début de la bataille qui oppose deux camps. Alors que le prince Arjuna, un guerrier, meilleur archer du royaume, est sur le point de lancer le début des hostilités, il se rend compte que des membres de sa famille font partie du camp adverse. Confus et submergé par ses émotions, il dépose les armes et demande conseil à Krishna, son fidèle ami. Le cocher suspend littéralement le temps et lui livre des enseignements profonds, source d'inspiration pour ceux de maître Yoda.

– Yoda et Krishna, même combat, décida Marc-Antoine.

Selon Emilia, la célèbre trilogie de George Lucas s'inspirait en effet copieusement des grands textes sacrés de l'Inde. Pas étonnant. Lucas avait pour ami Joseph Campbell, sans qui *Star Wars* n'aurait pas existé.

Emilia compara d'abord l'intrigue de la trilogie originale à celle du *Ramayana,* poème épique de l'Inde ancienne. Les deux contaient l'histoire d'une princesse – Leia dans *Star Wars,* Sita dans le *Ramayana* – kidnappée par un seigneur maléfique – Dark Vador d'un côté, Ravana de l'autre. L'appel désespéré de la princesse fut envoyé au héros – Luke Skywalker, Rama – par l'intermédiaire d'une mystérieuse entité non humaine – le robot R2-D2, le vautour Jatayu. Afin de délivrer la princesse, le héros fut aidé par une créature totalement dévouée et noble, mi-homme et mi-animal – Chewbacca, Hanuman

dieu à tête de singe. Une grande guerre éclata, menée par une armée anthropomorphique – des ours, des singes. Les empires maléfiques furent vaincus, les princesses délivrées et la paix et la justice retrouvées.

– Ces similitudes ne peuvent pas être le fruit du hasard, assura Emilia. Mais ce n'est pas tout. Il existe de nombreux points communs avec la *Bhagavad-Gita.* La relation entre maître Yoda et Luke Skywalker est très similaire à celle qui lie Krishna à Arjuna dans la *Gita.* Les paroles de maître Yoda sont presque mot pour mot celles de Krishna. Sans parler de son nom, Yoda. Une seule lettre de différence avec yoga et une grande proximité avec *yuddha* , qui signifie « guerre, combat » en sanskrit.

Par un tour de force inexplicable, Emilia parvenait à faire ce qu'aucun professeur n'avait réussi : captiver l'adolescent. Marc-Antoine buvait ses paroles. Elles venaient confirmer une pensée qui lui traversa l'esprit en feuilletant la *Gita.* « On dirait du maître Yoda », avait-il noté. Puis Emilia dégagea des thèmes communs : le grand Tout, l'énergie, la loi de causalité, la peur, l'attachement, l'ordre universel cosmique, la mission personnelle, la foi, la liberté de choix. Et lui donna quelques exemples pour appuyer son propos.

– Tu te souviens dans *Star Wars* ? La force est décrite comme une sorte de fluide créé par tout être vivant, une énergie qui nous entoure et nous lie, qui maintient la galaxie en un tout uni. Yoda affirme même que nous sommes des êtres lumineux, pas une simple matière brute. Cela fait vraiment écho aussi bien à l'énergie vitale qui compose le vivant, le *prana* de son nom sanskrit, qu'à la conscience universelle, le *brahman,* qui remplit chaque coin et recoin de l'Univers. Écoute ce passage de la *Gita.* Krishna : « Sache que ce qui imprègne l'Univers est impérissable ; personne ni aucun pouvoir ne peut détruire cette réalité immuable. Le corps est mortel, mais ce qui demeure dans le corps, notre âme, est éternel. »

– C'est pas flagrant et un peu obscur, quand même.

– Le côté obscur de la force, s'amusa Emilia, puis imitant la voix de Yoda : « L'énergie du Jedi émane de la force mais méfie-toi du côté obscur de la Force. »

Marc-Antoine rigola lui aussi, Emilia poursuivit :

– Yoda l'assure à Luke : « Peur tu auras. » La peur et l'agression forment le côté obscur de la force. Elles se répandent facilement, promptes à te rejoindre dans le combat. Tu reconnaîtras le bon côté de la force quand tu seras calme, en paix. Krishna enseigne à peu près la même chose à Arjuna, qui refuse d'aller au combat alors que c'est son

devoir en tant que guerrier. Ce qui me mène à un autre parallèle. Je t'ai parlé du *dharma* ?

– Le *drama* ? rectifia Marc-Antoine, qui s'étonnait lui-même de relancer la conversation.

D'ordinaire, il aurait déjà capitulé, décrétant que la dame lui tenait la jambe depuis bien trop longtemps.

– Non, le *dharma,* un mot sanskrit signifiant l'ordre universel, la loi cosmique. Il en est beaucoup question dans la *Gita,* qui mentionne aussi le *svadharma,* ton propre devoir, ta vocation, ta mission de vie. On est d'accord, Luke Skywalker veut être un Jedi pour une seule raison : parce que son père l'était. Typiquement, il n'est pas aligné avec sa légende personnelle, mais suit la voie d'un autre. Dans la *Gita,* Krishna avertit Arjuna qu'il vaut mieux remplir son propre devoir, même imparfait, que celui d'un autre, fût-il exceptionnel. Je te lis un passage : « Meilleur est son lot, fût-il ingrat, que le destin d'autrui, même à la perfection suivi. »

– J'y comprends que dalle ! On dirait du maître Yoda, nota Marc-Antoine.

– Et pourtant c'est du Krishna dans le texte. Il veut simplement dire qu'il vaut mieux suivre sa voie, même si elle n'est pas terrible ou même si on n'y parvient pas très bien, que celle d'un autre, même à la perfection.

– Ah, OK, prononça le jeune homme, peu convaincu.

– Allez, un dernier pour la route. Autant *Star Wars* que la *Gita* parlent de la notion de choix. Tu as toujours le choix. Celui de penser et d'agir dans le monde comme tu le souhaites. Tes choix déclenchent des actions – c'est-à-dire des pensées, des paroles et des actes – qui entraînent des conséquences, dans une loi de causalité que Krishna appelle le *karma.*

– Ça me fait penser à la chanson « Instant Karma », de John Lennon. *Instant Karmas gonna get you* [12].

– Le karma n'est pas toujours instantané. Le boomerang peut revenir plusieurs années plus tard. Par ses choix, l'être humain est seul – et lui seul – responsable de son destin, car héritier de chaque action qu'il plante. Il incombe à chacun de nous la responsabilité du choix de la graine. Si nous plantons des graines de pommes, un pommier poussera, pas un cactus. Et inversement. Le choix est toujours entre nos mains.

L'adolescent semblait suspendu à la narration d'Emilia qui avait su piquer sa curiosité et capter son attention. Marc-Antoine imita à son tour la voix de Yoda :

– « Décider tu dois… »

– Maître Yoda ! Cette réplique est inspirée par Krishna : « Je t'ai révélé ainsi la connaissance la plus secrète de toutes. Maintenant, agis selon ton choix. »

Emilia s'interrompit :

– Vous avez trouvé votre bonheur, madame ?

Une cliente, la quarantaine, séduisante et raffinée, comme en témoignait sa tenue vestimentaire, venait de déposer trois livres sur le comptoir. Elle sortit son cossu porte-monnaie et l'ouvrit de ses doigts impeccablement manucurés.

– Je suis contente d'avoir trouvé ce bouquin de Joseph Campbell sur le mythe du héros. Les deux autres sont des Hemingway, *L'Adieu aux armes* et *Le Vieil Homme et la Mer*. Ça me fait penser : c'est moche, cette marée noire. Elle débarque d'un coup sur nos plages. On l'a pas vue venir. Tous les médias assuraient qu'elle resterait en Italie. Je me demande si on nous dit tout.

Un sourire intérieur de satisfaction traversa Marc-Antoine : lui, il avait su avant tout le monde, grâce aux informations de Dams et de son paternel.

Pensif, il demanda à Emilia :

– Vous êtes un puits de science. Comment savez-vous tout ça ? Et surtout, comment *retenez-vous* tout ça ?

– Je te remercie. La passion, je crois. Depuis que j'ai rencontré le yoga, je suis complètement fascinée par tout ce qu'il peut nous apporter dans la vie quotidienne. Pas uniquement au corps, mais aussi à l'esprit.

– *Rencontré,* nota Marc-Antoine. C'est drôle, normalement on dit ça à propos d'une personne.

– Le yoga fut une vraie rencontre dans ma vie. Une rencontre décisive.

– Comment l'avez-vous découvert ?

– De manière très inattendue. Je te raconte et ensuite j'aimerais te poser une question qui me brûle les lèvres.

---

12. « Le karma instantané finira par t'avoir. »

33.

Bethel, État de New York, le vendredi 15 août 1969

Ni les vaches ni les habitants de cette petite bourgade du comté de Sullivan n'avaient, de toute leur vie, vu autant de monde ni d'embouteillages sur la route qui menait à la ferme du bon vieux Max Yasgur. Pour un salaire modique pondéré par une vaste chambre fournie, Emilia bossait pour ce producteur de lait, le plus grand de la région. Un petit boulot comme un autre, après tout. Au vert, elle s'éloignait temporairement des substances psychédéliques, mais compensait par la marijuana à raison de plusieurs joints par jour. Elle aussi ruminait son herbe. Ce qui lui faisait un point commun avec les vaches du coin et l'essaim humain qui débarquait à Bethel pour le week-end.

La raison de cette invasion ? Max avait accepté de louer plusieurs hectares de champs à deux jeunes producteurs de musique qui organisaient le mal nommé Festival de Woodstock. Michael Lang et Artie Kornfeld tablaient au départ sur cinquante mille festivaliers pour célébrer trois jours de paix et de musique. L'affiche était alléchante : sur la gigantesque scène en bois surmontée de dix mille watts de sonorisation devaient se succéder les Who, Joe Cocker, Joan Baez, Jimi Hendrix, Janis Joplin et bien d'autres. Toute la jeunesse voulait être de ce rassemblement hors norme. Depuis la veille, au grand étonnement des organisateurs complètement dépassés, près d'un demi-million de jeunes Américains, qui refusaient en bloc le capitalisme galopant et la guerre du Viêtnam, convergeaient vers cette monumentale célébration culturelle et cosmique. Résultat : entre trente et cinquante kilomètres de bouchons de VW Coccinelle, de Chevy de papa-maman et de vieilles Buick, à l'arrêt, pare-chocs contre pare-chocs. Nombreux furent les festivaliers à abandonner leur voiture sur la route et à terminer à pied. Option impossible aux artistes chargés de leur matériel. Cette affluence et ces embouteillages inattendus paralysèrent le planning du Festival, qui accumula un retard faramineux. Les quatre cent cinquante mille jeunes hippies plus ou moins imprégnés de substances plus ou moins licites commençaient

à s'impatienter devant cette scène vide. Par chance, la météo restait pour l'instant stable, les pluies diluviennes n'arriveraient qu'au cours de la nuit, provoquant une boue apocalyptique et des risques d'électrocution.

Face à cette fourmilière géante devenue électrique, l'inquiétude des organisateurs grandit. Mike Lang se mit à la recherche d'une personne providentielle qui pourrait créer une atmosphère plus sereine, teintée de spiritualité. Il passa un rapide coup de fil à son ami Peter Max, l'une des plus éminentes figures du pop art et du courant psychédélique de l'époque, hautement inspiré par le phénomène Timothy Leary. Il lui demanda qui pourrait ouvrir le Festival. Sans hésitation, l'artiste lui suggéra :

– Mon Swami ! Fais venir Swami Satchidananda. Je l'appelle.

Peter Max l'avait invité à New York en 1966, en plein cœur d'une vague de fascination pour l'Inde. Son nom spirituel, qu'il tenait de son propre gourou, signifiait Vérité-Conscience-Béatitude. Connu dans tout Gotham pour son humour, sa connaissance profonde des textes sacrés du yoga, ses longs cheveux ondulés plaqués en arrière et sa barbe grise fournie, le swami était devenu le gourou le plus populaire de la contre-culture new-yorkaise.

Il venait de finir la supervision d'un cours de yoga pour trente-cinq pratiquants lorsque sa secrétaire l'interrompit dans sa conversation avec un élève :

– Swamiji, j'ai Peter Max au téléphone. C'est au sujet de centaines de milliers de jeunes gens au Festival de musique de Woodstock.

Swami Stachidananda prit le combiné et écouta son disciple avec son focus légendaire. Dodelinant de la tête dans une approbation à l'indienne, il répondit avec son adorable accent du sous-continent :

– OK, Atman, je viens.

Peter Max avait hérité de ce nom spirituel, qui signifiait « âme » ou « témoin intérieur » en sanskrit. C'est ainsi que Swamiji, vêtu de sa *kurta* traditionnelle safran rosé et accompagné de quelques élèves, prit le volant de New York à Bethel.

Sur le siège passager à l'avant, il y tenait. Plus de deux heures de trajet pendant lesquelles Richie Havens tint la scène de Woodstock pour faire patienter les festivaliers, en terminant avec un magnifique gospel. Limousine avec accès VIP ou non, Swamiji resta bloqué dans les embouteillages interminables à proximité de la « ferme Yasgur » et dut terminer sa route, comme les artistes du Festival, en hélicoptère. À son arrivée, Mike Lang, longs cheveux bouclés et gilet en cuir sans manche, accompagné de nombreux bénévoles, l'accueillit pour le mener dans les coulisses de la gigantesque scène. Ce fut à cet instant qu'Emilia rencontra réellement le yoga. À travers la sagesse de cet

homme venu parler de spiritualité lors de l'ouverture d'un festival de rock.

À cette époque, une succession de choix l'avait conduite à quitter ses études, à intégrer différentes communautés et à rejoindre celle que Tim Leary fonda à Millbrook, au nord de New York. Établi dans une grande propriété, il poursuivait ses expériences psychédéliques avec son acolyte Richard Alpert et de nombreux amis, tels Alan Watts et Allen Ginsberg. C'est dans ce manoir qu'elle avait rencontré Nina Gabroi, une artiste, écrivaine, philosophe, exploratrice de la spiritualité et survivante de l'Holocauste. La quadragénaire venait de quitter son mari, avait sympathisé avec Leary et fréquentait la résidence. Lorsque le centre périclita en 1968, Emilia suivit Nina à Woodstock puis vint travailler dans la ferme de Max Yasgur. De hasards en rencontres, elle intégra le peloton de bénévoles sur le Festival et se trouvait finalement aux côtés de ce Swami venu parler à la génération *peace and love.* Ce vendredi 15 août 1969, l'histoire d'amour entre les hippies et le yoga fut scellée à jamais.

Une envoûtante aura se dégageait de cet homme au regard plus tranchant qu'un sabre laser. À ses côtés, tout s'apaisait, comme par magie. Habitué aux pèlerinages au bord du Gange, en Inde, où des millions d'hindous se rassemblaient lors de *Kumbha Mela,* Swamiji fut plus amusé qu'impressionné par tant de personnes réunies devant cette scène. Tout sourire, désignant cette fourmilière d'Américains, il commenta :

– Si vous prenez une photo et la montrez en Inde, ils ne croiront jamais qu'elle a été prise en Amérique ! Parce que les Indiens ont une autre vision des jeunes Américains. Tout le monde imagine qu'ils sont bien habillés, portant chapeau et cravate, et restent assis sur des chaises.

Le petit groupe entourant Swami Stachidananda, dont Emilia, rit de bon cœur, à l'unisson avec le gourou, le regard tourné vers cette foule massée dans l'amphithéâtre naturel formé par la pente du champ. Autour d'eux, Elliott Landy, le photographe officiel de Woodstock, tourbillonnait pour immortaliser ces instants. Puis Swami Stachidananda pointa son doigt vers l'immense marée humaine et dit, le plus naturellement du monde :

– Ils sont énergie. Vous êtes énergie ainsi que tous les musiciens réunis ici.

Il désigna les artistes présents en coulisses, Joan Baez, Arlo Guthrie, Sweetwater and The Incredible String Band, Ravi Shankar et Richie Havens, qui venait d'ouvrir le Festival. Il poursuivit :

– L'énergie des spectateurs est venue rencontrer celle des groupes présents ici. Lorsque vous irez sur scène, votre énergie influencera

celle du public : si la vôtre est positive, celle de l'audience le sera ; inversement, si elle est négative. C'est votre choix. La vie est énergie, le choix nous est donné de nous tourner vers une polarité ou l'autre.

Ces mots enveloppèrent Emilia dans un cocon où la chenille de son être pourrait lentement, mais sûrement, maturer la transformation vers le déploiement de ses ailes. La jeune femme de 27 ans sentit un fluide circuler en elle, se répandre jusqu'au plus profond de ses cellules, s'immiscer dans les brèches de son être, jusqu'à déciller ses yeux sur un nouveau sentiment : celui d'être à la maison. Aussi sûrement qu'elle avait touché le divin avec la psilocybine, elle entrevoyait la possibilité de s'y connecter autrement. Peut-être sans substance. L'intuition d'un autre possible poignit. Mais cette rencontre ne faisait que commencer. La suite allait consolider ce substrat prometteur.

Comme s'il flottait, Swami Satchidananda s'avança lentement sur la large scène en bois, mains jointes, et s'assit en tailleur sur une petite estrade recouverte d'un drap blanc, face au demi-million de jeunes venus écouter du rock. Depuis les coulisses, Elliott Landy mitraillait avec son Leica. La rumeur de la foule s'estompa progressivement. Les centaines de milliers de mines impassibles dévisagèrent Swamiji lorsqu'il prit la parole pour un discours d'ouverture d'anthologie. Dans les coulisses, Mike espérait que l'adresse serait bien accueillie. Emilia, suspendue à l'instant, but le nectar bienfaisant des paroles du yogi :

« Mes chères sœurs, mes chers frères, je suis empli de joie de voir toute la jeunesse américaine rassemblée ici au nom de cet art majeur qu'est la musique.

En fait, grâce à la musique, nous pouvons faire des merveilles. La musique est le son céleste, le son qui contrôle tout l'Univers. Les vibrations atomiques n'en sont pas capables. L'énergie du son, son pouvoir, est bien plus grande que toute autre puissance dans ce monde.

Je suis honoré que me soit confié le discours d'ouverture de ce magnifique festival de musique. J'aurais dû arriver plus tôt mais, comme vous le savez, il n'est pas facile de venir jusqu'ici. »

Dans le ciel, les hélicoptères des paysans et de la police locale continuaient leur ballet pour mener les artistes à destination, seul moyen de les sortir du long serpent des embouteillages.

« L'Amérique mène le monde entier dans bien des domaines. Récemment en Asie, le petit-fils de Mahatma Gandhi m'a demandé : "Que se passe-t-il en Amérique ?" Je lui ai répondu : "L'Amérique aide tout le monde sur le plan matériel. Mais le moment est venu pour l'Amérique d'aider le monde entier grâce à la spiritualité aussi." »

À ces mots, le public applaudit dans une fabuleuse ovation. La clameur généra une onde incroyable qui fit pétiller les cellules d'Emilia.

« C'est pourquoi nous voyons de plus en plus de monde s'intéresser au yoga. Laissons toutes nos actions et notre art exprimer le yoga. À travers la musique, nous pouvons trouver la paix autour du monde. Nous ne devons pas nous battre pour la paix, mais la trouver en nous. »

Nouvelle salve d'applaudissements. Manifestement, Swamiji savait trouver les mots pour causer à cette jeunesse opposée à la guerre du Viêtnam. Son discours s'alignait à merveille avec l'intention du Festival : trois jours de paix et de musique.

« L'avenir du monde entier est entre vos mains. Vous pouvez le faire ou le défaire. Mais je vois que vous êtes prêts à le construire. Une puissance humaine est présente ici. Les cœurs se rencontrent. Et de tout mon cœur, je souhaite un immense succès à ce festival. Il dépend de vous, pas des organisateurs. Le monde entier va voir cela. Le monde entier va savoir ce que la jeunesse américaine peut faire pour l'humanité. »

Ovation nourrie, tandis que des cameramen, postés dans un hélicoptère, immortalisaient le moment. Et Swamiji de conclure son discours en invitant la foule, comme autant de fidèles dans un ashram géant, à chanter le *Om Shanti*. Un demi-million de voix et de cœurs s'unirent pour faire résonner le son primordial, celui de la création de l'Univers conjugué avec la paix, dans les pâturages de la ferme Yasgur. Le lait des vaches fut béni tout autant que ce Festival de Woodstock, qui évita le fiasco. La mémoire collective en retiendra le côté lumineux, le conte de fées, l'absence de violence malgré le phénomène de foule et la drogue qui pleuvait autant que le ciel. Le Festival devint le symbole de la génération *peace and love*. Fit de Swami Satchidananda le « gourou de Woodstock ». Célébra le mariage du yoga et des hippies. Accéléra la sensibilisation à l'exploration intérieure. Renforça l'étreinte du yoga et de la spiritualité orientale. Une étreinte intime que ressentit Emilia en chantant cet Om grandiose.

34.

Genève, le mardi 4 mai 2021

Pour la première fois depuis le début de l'entretien, Apolline prit ses aises dans le fauteuil tulipe. Elle appuya son dos confortablement et exhala un long mais discret soupir. Il ressemblait à de la satisfaction. Ou bien véhiculait-il une tension évaporée. Était-ce la perspective de la fin du podcast ? Était-ce l'expression de son affection pour Emilia ?

Ses mains frottèrent machinalement ses cuisses alors que son regard se perdait à l'horizon des baies vitrées. Le jet d'eau et la flèche de la cathédrale Saint-Pierre ne produisirent pas le même effet sur sa conscience. Aucune pensée phallique ne se dressa dans son esprit occupé à infuser tout ce que lui livrait Marc-Antoine avec tant de transparence. Ses yeux scrutèrent une photo accrochée dans un cadre noir sur le mur crème. Une image prise depuis l'intérieur d'une voiture. À travers le flou gaussien d'une vitre maculée de pluie et de buée, elle distinguait le rose chatoyant du sari d'une jeune mère indienne au regard doux et au sourire discret. Dans ses bras, un enfant, cheveux dégoulinants et regard magnétique. La main libre de cette femme était délicatement posée contre la vitre entrouverte, écran distordu entre les mondes intérieur et extérieur. Le filtre adoucissait la réalité horrifiante du quotidien de cette mère. Elle mendiait. Avec grâce. Pour elle, certes, mais avant tout pour son enfant qu'elle chérissait. L'image furtive de sa maman apparut sur l'écran intérieur d'Apolline. Véronique Le Coy avait cru bien faire avec sa fille mais, à l'évidence, ce n'était pas ce dont elle avait besoin. Elle chassa rapidement la photo mentale pour tenter de se représenter les traits d'Emilia. À l'aide des quelques éléments fournis par Marc-Antoine sur ses yeux, l'ovale de son visage, ses longs cheveux bruns, ses lèvres ourlées, Apolline, telle une portraitiste de la police criminelle, essayait de se figurer la frimousse de cette femme peu ordinaire. Jamais elle n'avait envisagé Woodstock ni *Star Wars* sous cet angle. D'ailleurs, elle nota que la date du jour était le 4 mai. Un jour international de célébration pour les fans de Yoda et Luke Skywalker. En anglais, le 4 mai se disait *May, the fourth – May the Force (be with you)* [13].

– Cette histoire est captivante, s'entendit-elle prononcer, pour une fois avec sincérité.

Percevant l'alignement des propos d'Apolline avec ses pensées, Marc-Antoine déploya un sourire qui illumina ses yeux et son aura d'une réconfortante nitescence.

– Mais dites-nous, Marc-Antoine, quelle est donc cette question qui lui brûlait les lèvres, ce jour de marée noire ? Celle qu'elle vous a posée après vous avoir embarqué dans l'univers de sa rencontre avec le yoga ?

Apolline venait de se glisser de nouveau dans ce rôle de maïeuticienne qu'elle aimait endosser dans son podcast *Tu te rencontres !*. Marc-Antoine perçut un très subtil changement dans le ton qu'elle employa. Une invitation beaucoup plus authentique à la confession. Comme si elle exprimait un goût personnel et sincère à savoir.

– Emilia s'intéressait réellement aux autres, elle aimait l'humain et possédait ce don de saine curiosité à son égard, introduisit-il. Sa question traduisait tout ça.

Marc-Antoine planta ses yeux bleus dans les prunelles d'Apolline, comme s'il voulait kidnapper son âme.

– Ce jour-là, elle m'a demandé : « Et toi, que t'inspire la *Bhagavad-Gita* par rapport à la situation que tu traverses ? »

Le regard azur du chercheur se fit d'une rare intensité. À un point tel que la jeune femme eut le sentiment étrange qu'il s'adressait à elle. Peut-être était-ce le cas ? La technique de communication forgée par le psychiatre Milton Erickson était bien connue des hypnothérapeutes. Faisant mine de raconter une anecdote personnelle, ils s'adressaient en réalité à la personne située à leurs côtés, généralement dans une voix de cœur qui réveillait l'inconscient. Escompté ou non, le résultat fut le même : Apolline plongea en elle, à la recherche d'un trésor enfoui. Exactement comme lorsqu'elle lisait ou écoutait l'interview d'une personne inspirante et imaginait les réponses qu'elle donnerait à sa place.

*

La peur. Voilà ce qui résonne. Cette peur en moi. De me faire prendre en défaut. D'avoir l'air stupide. Cette peur irraisonnée des gens. Pourquoi, bon Dieu ! La voix du Dr Shazer : « Pas le pourquoi, le comment, Apolline. » Celle de maître Yoda : « Peur tu auras. La peur se répand facilement dans le combat. » Ma maladie veut… Non, j'ai une maladie qui veut… Non, *cette* maladie veut me tuer… Non, cette maladie *m'en* veut… Oh, et puis merde ! C'est dans ma tête et je dois

me battre contre ça. La voix supposée d'Emilia : « Tu as toujours le choix. Celui de penser et d'agir dans le monde comme tu le souhaites. » Mes pensées me laissent rarement le choix. Elles s'imposent à moi. Me malmènent. Je les subis. L'émotion me met la tête sous l'eau. C'est comme une inhibition mentale. Incapable de mobiliser plus de trois neurones. Réflexe pour éviter la confrontation avec l'autre. Submergée. Le Dr Shazer : « Oui, parfois cela te submerge. Et à quel moment cela te donne-t-il du courage ? » Je sais pas. J'en sais rien ! Ai-je seulement du courage ? « Pense à ton orchidée. » J'ai l'impression de mener une lutte intérieure sans fin, contre moi-même, pour surmonter cette angoisse et continuer à vivre. Ce mode combat est épuisant. Toujours se protéger, toujours composer, toujours éviter. Contourner. Tout ce qui pourrait être un bonheur devient insidieusement une douleur. C'est ça, le problème. Ma mal… *Cette* maladie passe inaperçue. À l'image de ces enfants trop sages, trop discrets, trop transparents. Déprimés. C'est tout moi.

La voix de Maman : « Apolline, pourquoi tu trembles ? » J'ai 11 ans. À ton avis, Maman, pourquoi je tremble, hein ? Tu le sais très bien, pourquoi je tremble. Écran noir.

*

– Et vous, que lui avez-vous répondu ?

– Et moi ? Vous parlez d'émoi ? plaisanta Marc-Antoine.

Le micro de la jeune femme reçut un souffle rieur.

– C'est en effet une question qui peut provoquer une certaine émotion si on se penche avec sincérité sur sa réponse, n'est-ce pas ?

Marc-Antoine venait de percevoir le trouble de la jeune femme absorbée en elle-même. Il humecta machinalement ses lèvres. Ses yeux brillaient d'une vibrante lueur. Sentant ses joues s'empourprer, Apolline se serait volontiers glissée dans un trou de souris. Comme ce jour-là.

*

* *

Octobre 2012. Apolline vivait à Grenoble avec sa maman. Elles habitaient un coquet trois-pièces, parquet chaleureux et belle hauteur sous plafond, au premier étage d'un immeuble fatigué de la rue Lafayette. Juste au-dessus du Monop'. Fenêtres ouvertes, elles entendaient la cloche du tramway lorsqu'il redémarrait de son arrêt Maison du tourisme, situé au coin de la rue. Apolline aimait vivre en centre-ville, à deux pas de la médiathèque et à quelques enjambées du

collège Champollion, où elle venait de faire son entrée en sixième. En revanche, elle n'appréciait guère la foule de la place Grenette, de la place Victor-Hugo ou des vieilles rues piétonnes du quartier Notre-Dame. Ce jour-là, sa maman recevait des amies pour une séance de papotage autour d'un dîner.

– Apolline, tu nous servirais l'apéro ?

Connaissant la grande timidité de sa fille, Véronique Le Coy tentait de l'aider comme elle pouvait à sortir de sa zone de confort. N'osant refuser, Apolline se glissa en cuisine pour préparer le plateau. De l'autre côté de la pièce, elle entendait vaguement quelques bribes de mots chuchotés dans le salon. Et aussi quelques éclats de rire. « Vous allez voir… oui, c'est vrai… pour son âge… godiche… Oh là là… peu formée… oui, c'est vrai… et timide… quoi faire d'elle… » Puis un silence gênant à son arrivée. Tous ces yeux braqués sur elle. Sur ce plateau qu'elle tenait maladroitement, le transportant d'un pas hésitant. Sur ses mains prises d'une incontrôlable bougeotte.

– Apolline, pourquoi tu trembles ?

Chaque fois, un ricanement nerveux de sa mère suivait la question désormais récurrente des dîners publics. Apolline commençait à s'habituer, bien que, systématiquement, l'interpellation gênante accentuât la secousse, particulièrement lorsqu'elle déposait le plateau sur la table basse.

– Je vous avais dit, prit-elle ses amies à partie. Ma chérie, il est pourtant pas bien lourd, ce plateau. En fait, t'es tellement timide ! Il va falloir que tu surmontes tout ça, parce que je t'assure qu'au collège, si t'es faible, tu vas te faire bouffer.

– Laisse-la, elle va s'endurcir. T'inquiète, elle est encore jeune, réagit l'une des convives pour venir au secours de la jeune fille.

– Non, elle a raison, faut qu'elle s'affirme. Ils sont hyper durs entre eux, surenchérit l'autre.

Sous la présence embarrassée d'Apolline, la discussion s'éternisa comme si elle était transparente. Chacune y allait de son anecdote débutant par « Moi, je me souviens, à son âge… ». Pressée par une envie de se glisser dans un trou de souris, la jeune fille s'éclipsa dans sa chambre. La poitrine verrouillée, elle scrutait sa silhouette dans le miroir. Déformée par ses perceptions distordues. Ses longs cheveux noirs trop ondulés. Ses sourcils trop fournis, ses lèvres pas assez ourlées. Ses épaules trop chétives, sa poitrine pas assez arrondie. Ce nombril trop sorti comme le nœud de son ballon de ventre. Ses hanches callipyges, les brindilles qui lui servaient de jambes, les palmes qui lui servaient de pieds. Elle s'autocritiquait. Se détestait. Se recroquevillait. Et pleurait. *Maman, tu sais très bien pourquoi je tremble.*

13. « Que la force soit avec toi. »

35.

SCIENCE DE L'ÊTRE
RECHERCHES SCIENTIFIQUES
SUR LE DÉVELOPPEMENT SPIRITUEL
Marc-Antoine Daillat, Ph. D.

Parler d'énergie – la force dans *Star Wars,* la matrice dans *Matrix* – peut sembler de la science-fiction ou de l'ésotérisme irrationnel. Dans les spiritualités et sciences orientales, autant en Inde qu'en Chine, l'énergie vitale est perçue comme une réalité aussi naturelle que rationnelle.

Depuis Einstein et son $E = mc^2$, nous savons que, dans certaines conditions, de la matière peut se transformer en énergie et, dans d'autres, l'énergie devient matière. Prenons notre corps et zoomons vers l'infiniment minuscule. La plus petite unité biologique fondamentale est la cellule. La cellule est construite avec des molécules, lesquelles sont des regroupements d'atomes. Un atome est composé d'électrons qui gravitent autour d'un noyau, lui-même constitué de protons et de neutrons. Ces deux éléments sont formés de particules élémentaires, les plus petits objets physiques dont sont constituées la matière et les forces de l'Univers. Nous y voilà : nous sommes bel et bien des poussières d'étoiles !

À l'origine du monde, tout n'était qu'énergie ou rayonnement. La matière n'existait pas. Il y a quatorze milliards d'années se produisit le big bang. Par ce terme, il semblerait que l'on entende plutôt un phénomène d'expansion de l'Univers, qu'une création *ex nihilo.* Le big bang serait le début d'une période d'expansion qui a suivi une période de contraction, que l'on appelle *Big Crunch* – rien à voir avec une tablette de chocolat ! Dans cette perspective, le big bang correspondrait à ce que les scientifiques appellent un *big bounce* – un grand rebond. Les yogis compareraient volontiers ces phénomènes cycliques à la respiration : l'expansion de l'inspiration suivie d'une

suspension poumons pleins, puis la contraction de l'expiration, suivie d'une suspension poumons vides. Dans une métaphore yogique, nous dirions que l'Univers expire en nous lors de l'inspiration, et inspire lorsque nous expirons en lui.

Si nous sommes des particules d'étoile, le monde qui nous entoure, soit le vide, est habité de ces mêmes particules élémentaires. Voici une dizaine d'années, une grande découverte nous a révélé l'existence, au sein du vide, d'un champ, celui de Higgs, avec lequel les particules élémentaires interagissent. Dans cette étendue se trouve ce que les physiciens ont nommé la « particule de Dieu », ou boson de Higgs, une nouvelle particule élémentaire découverte par les ingénieurs et physiciens du CERN, à Genève, et présentée au monde entier en 2012.

Ce boson de Higgs serait le trait d'union qui expliquerait le monde aux tout premiers instants du big bang. En effet, au premier millionième de seconde, les fermions auraient traversé un champ de Higgs. Ralentis comme un skieur sur une neige tout à coup gorgée d'eau, ils auraient pu acquérir une masse et ainsi créer de la matière.

Les yogis ancestraux parlaient exactement du même phénomène, avec leurs mots. Il existe dans le yoga tantrique les notions de *Shiva,* la pure conscience, et de *Shakti,* la pure énergie. Shiva suit un mouvement descendant de l'Univers vers la Terre ; Shakti un mouvement ascendant. Lorsque les deux se rencontrent, entrent en collision pourrions-nous dire, la conscience peut se matérialiser grâce à l'énergie. Nous sommes tous des poussières d'étoiles incarnées dans la matière grâce à la danse de Shiva-Shakti ou grâce à l'entrée dans le champ de Higgs, terrain de jeu des particules de Dieu. C'est au choix : l'un ou l'autre ou les deux à la fois. Quand la physique devient métaphysique…

36.

Marseille, le samedi 20 avril 1991

Les mystères de la création artistique. À quoi cela tenait-il que, sur le volume de chansons écrites pour un album, telle ou telle passe à la trappe ? Ou finisse au verso d'un single ? Il en était des faces B comme de nos obscurités intimes : des parts de nous dissimulées au dos de notre personnalité publique, que nous hésitions à dévoiler au monde, mais accessibles à qui se donnait la peine d'écouter. Et de fouiller.

Les enceintes du Book-Un diffusaient une émission de radio sur les faces B de U2. La basse énervée et la guitare planante de « Endless Deep », titre rare dont les paroles se limitaient à la seule phrase « *Where do we go* / Où allons-nous », emplissaient la boutique. Au micro, l'animateur radio avait précisé de sa voix mielleuse que « Endless Deep » constituait la face B du 45-tours de « Sunday Bloody Sunday », titre emblématique du groupe. Selon lui, il représentait même le cœur et l'âme de *War,* l'album qui mit véritablement U2 au monde. Un album aussi puissant et poignant que les yeux de l'enfant en jaquette. Les sonorités militaires, la guitare sauvage, la batterie martiale, la basse menaçante et les paroles appelant au défi se mettaient en réalité au service du pacifisme et de l'amour. Comme pour annoncer, à l'unisson avec la quête spirituelle de Bono, que, lors d'une guerre, la plus courageuse des décisions résidait dans la reddition.

– Et toi, que t'inspire le champ de bataille de la *Bhagavad-Gita* par rapport à la situation que tu traverses ? demanda Emilia.

Les yeux de Marc-Antoine glissèrent en bas à gauche. Il ne s'agissait pas d'une fuite, mais d'un signe qu'il entrait dans un dialogue interne remémoré. Marc-Antoine traversait plusieurs situations et ignorait laquelle Emilia évoquait. Plusieurs préoccupations venaient hanter son esprit, emmêlées comme les filaments chaotiques d'une toile d'araignée. Il sentait bien que tout était lié, mais il ignorait sur quel fil tirer pour dénouer l'entrelacs. Tout avait commencé avec ce voyage sous LSD. La présence de ces nixes, de son frère et même d'Emilia

alors qu'il ne la connaissait absolument pas. Cette mer de lait devenue sombre et peuplée d'horribles monstres marins. Cette voix gutturale. Ces symboles puisés dans le yoga : le Om, le soma, le mantra, et peut-être même d'autres qu'il n'avait pas encore débusqués. Ces messages aussi clairs qu'obscurs délivrés par son frère : fuir la drogue, se retrouver ailleurs, se dérober pour être épargné. Devait-il les prendre dans leur sens littéral ou bien en tirer un enseignement métaphorique ?

– Vous voulez dire : ce qu'elle m'inspire par rapport à la marée noire ou par rapport au *bad trip* de samedi dernier ?

– À toi de me dire.

Cette marée noire le taraudait. Depuis la lecture de la brève dans le journal, samedi dernier, le pressentiment que cette nappe de brut finirait par gagner Marseille le tourmentait et s'était révélé juste. Il perdait son terrain de jeu et ça l'ennuyait beaucoup, de manière très égoïste. Car il n'avait aucune envie de s'impliquer ni de donner de son temps dans cette opération plage propre. Chacun son rôle. Et puis la mer s'en sortirait bien, elle en avait vu d'autres, des catastrophes. Mais là encore, devait-il rester amarré au sens littéral ou naviguer vers les métaphores ?

Alors que la guitare de The Edge gémissait, Marc-Antoine prit une grande inspiration qui souleva son sweat à capuche brodé du logo de Michael Jordan, le légendaire numéro 23 des Chicago Bulls, puis s'élança :

– Il faut que j'agisse. Ça, c'est sûr. Je sais pas comment, mais faut que j'agisse.

– C'est un point de départ. Tu as raison, la *Gita* nous parle de l'art d'agir. Par « action », elle sous-entend l'ensemble pensées-paroles-actes.

– Penser, c'est agir ?

– Avec tes pensées, tu façonnes ton existence. De tes idéations découleront une vision de la vie, une manière d'être au monde, de t'exprimer, que ce soit par les mots ou les actes. Bouddha lui-même disait : « Nous devenons ce que nous pensons. » À l'origine n'était pas le verbe, mais la pensée. Tu as exprimé quelque chose d'intéressant.

– Ah bon ?

– Tu as dit : « Je ne sais pas comment. » La *Gita* est très claire à ce sujet : agir de manière juste et détachée.

– Ça veut dire quoi ?

– Qu'en penses-tu ?

Marc-Antoine prit un nouvel instant de réflexion, puis, du haut de la franchise et du bon sens de ses bientôt 16 ans, il lâcha :

– Bien agir et… s'en foutre ! C'est contradictoire, non ? Si on est un bon petit soldat qui respecte bien les règles, on peut pas être en même temps désinvolte. Enfin, je crois pas…

– Krishna veut dire agir en se détachant du fruit de l'action, c'est-à-dire en se détachant du résultat. Pour lui, le plus important, lorsque tu poursuis un objectif, est de mettre en place des actions spécifiques, de te concentrer sur chacune de ces actions, quelle qu'en soit l'issue. En gros, lorsque tu révises pour une interro, tu lis, tu élabores des fiches et des tableaux, tu récites. Ce sont tes actions. Tu les mènes le plus consciencieusement possible. Sans te demander quelle note tu vas obtenir.

– Ben, si… Je révise que pour avoir une bonne note ! Enfin, quand je révise…

– Tu m'as comprise… Tu peux l'appliquer à tout : l'apnée, l'amour, la marée noire… Tout ce que tu veux.

Marc-Antoine enregistra l'information, songea à son objectif de cinq minutes sous l'eau, se perdit dans l'image mentale de la jolie et convoitée Caroline, en trouva la sortie avec le souvenir de l'invective de Bernard Barrel et attendit la suite.

– Agir de manière juste signifie : en accord avec le karma.

– C'est l'effet boomerang, si j'ai bien compris, dit fièrement Marc-Antoine.

– Boomerang d'une vie que l'on doit prendre en main si l'on ne veut pas qu'elle parte à la dérive.

Emilia marqua une imperceptible pause. Un furtif rayon de soleil vint illuminer son visage, déposant sa palette mordorée sur ses traits sereins. Peut-être la ville allait-elle finir par se réchauffer après cet incroyable épisode neigeux. Les yeux d'Emilia pétillèrent et ses lèvres s'ourlèrent :

– Agir de manière juste signifie aussi en accord avec ta vocation, ton devoir, ton *svadharma*.

– Être profondément soi-même ?

– C'est une manière de résumer la notion. Tu vas bientôt être prêt pour la dissertation du bac de philo, toi ! plaisanta Emilia.

Sentant le jeune homme inspiré, elle en profita pour l'encourager à approfondir sa réflexion sur l'écho du texte sacré avec sa vie actuelle. Sur une bande-son très pop, le jeune homme fouilla son cerveau et élabora des parallèles. Si tous les professeurs de son lycée connaissaient l'art de la motivation, il serait sans doute beaucoup plus volontaire en classe. Il possédait de grandes facultés, des facilités même, qu'il n'exploitait absolument pas. L'enseignant qui compara un jour sa paresse à un baobab lui servant de canne avait raison sur le

fond : Marc-Antoine manifestait une criante flemmardise. Mais la forme s'était révélée abrupte. Et lui-même n'avait pas su se remettre en question : les silex de son enseignement archaïque ne parvenaient plus à allumer la moindre étincelle chez ses élèves. N'était-ce pas là aussi le rôle d'un pédagogue ?

– D'après ce que je comprends, le « truc » d'Arjuna est de combattre, parce qu'il est né prince guerrier. Il ne peut donc pas se dérober à sa vocation. C'est bien ça ?

– Continue.

– OK, donc aucun d'entre nous ne peut se dérober à son devoir.

Du regard, Emilia semblait l'encourager à poursuivre. Marc-Antoine sentit un véritable intérêt chez elle à connaître la suite de son raisonnement.

– Mais nous, comment savoir quel est le nôtre ? Je veux dire : je suis quoi, moi ? Né sous quelle étoile ?

– Excellente question ! Là, spontanément (elle claqua des doigts), tu répondrais quoi ?

– Spontanément ? Là, comme ça ?

Marc-Antoine gagnait du temps pour laisser le temps à son cerveau d'élaborer une réponse inspirée.

– J'en sais que dalle, lâcha-t-il dans une moue explicite.

– La philosophie du yoga te répondrait : « Tu es cela. » Point.

– Vous m'avez perdu !

– Tu es cette graine de sagesse. Tu es cette particule d'étoile. Tu es cet être spirituel vivant une expérience humaine. Le passager de la calèche. Tu connais la métaphore de la calèche ?

– Absolument pas.

À la radio, U2 invoquait inlassablement le souffle de l'âme, dans une psalmodie hypnotique de fin de chanson.

– Dans les textes anciens de l'Inde, le corps est comparé à une calèche. Elle avance sur le chemin de la vie tirée par cinq chevaux, comme autant d'organes des sens qui nous permettent de percevoir le monde. La calèche est conduite par le cocher, notre intellect, qui représente la capacité de réflexion et de discernement. Pour diriger les chevaux, il utilise les rênes, notre mental : celui qui pense, juge, imagine. À son bord, la calèche transporte un passager, notre âme. C'est elle qui donne la direction sur le chemin de la vie. Le cocher s'efforce de la suivre, en empruntant la route la plus adaptée, en évitant les ornières et les nids-de-poule, en prenant soin de passer par des voies carrossables. Lorsque les chevaux s'emballent, entraînant la calèche dans une course effrénée, le passager a beau crier, le cocher ne l'entend pas, tout occupé qu'il est à tenter de maîtriser la situation

pour éviter le dérapage qui ferait dériver la voiture. Mais si les chevaux sont sereins, le cocher vigilant et la calèche solide, alors, même en cas de chemin cabossé, le voyage est plus tranquille. Et surtout, surtout, le passager peut continuer à dialoguer avec le cocher. Si la destination a son importance, le chemin et la manière de le parcourir en ont plus encore.

Les métaphores parlaient à l'âme d'enfant de tous les humains. Celle de Marc-Antoine venait d'être éveillée par cette histoire et dansait telle une petite flamme dans ses yeux. Mais les rênes de son mental restaient trop tendues, ou trop lâches, au choix, l'empêchant de communiquer librement avec la part de lui qui savait.

– Jolie métaphore, mais qu'est-ce que je dois en déduire ? Que je suis cette calèche ? Le cocher ? Le passager ?

– Tout cela à la fois, mon grand. Mais ce passager avant tout, selon les yogis.

– Je suis bien avancé ! Comment je fais pour découvrir mon « sva-machin » ?

– *Svadharma.*

– Oui, voilà, mon *svadharma.* Comment savoir ?

Emilia se tut. Ne souhaitant pas apporter de réponse en prêt-à-penser, elle préféra garder le silence pour laisser Marc-Antoine réfléchir. Ressentir. Écouter. Et trouver ses propres lumières.

L'émission de radio sur les faces B de U2 s'apprêtait à diffuser un nouveau titre qu'annonça l'animateur :

– Nous allons naviguer du côté d'un album absolument majeur du groupe : *The Joshua Tree.* L'album de tous les succès : « With or without you », « Where the streets have no name », « I still haven't found what I'm looking for ». Si vous voulez mon avis, le titre que je vais vous passer avait largement sa place sur l'album. Mais bon… il figure sur la face B de « With or without you ». Ce titre littéralement envoûtant, c'est « Walk to the water ».

Un entêtant couple basse-batterie démarra, rejoint par les arpèges planants d'une guitare électrique. Puis une voix de conteur se fit poignante lorsqu'elle proposa de marcher au bord de l'eau. Déchirante lorsqu'elle implora de le laisser l'aimer. Cette voix semblait hanter la côte, au bord de la mer, à la recherche de l'âme sœur. C'est à ce moment précis que Marc-Antoine sentit Emilia amarrer ses yeux dans son âme esseulée. Elle sondait ses abysses avec sollicitude. Il fit un saut quantique pour la rejoindre en lui-même. Marc-Antoine ne sut pas comment s'appelait ce qui vint à son secours à cet instant. Quelque chose d'exaltant. Quelque chose à l'œuvre depuis quelques jours déjà. Qui ponctuait sa vie de coïncidences, de synchronicités

pleines de sens et d'inspiration. Certains appelaient cela la grâce. À l'effigie de ce moment où il lui suffisait d'écouter. Les mots justes de U2 faisaient écho à ceux d'Emilia. Marc-Antoine se reflétait dans cette chanson parmi les plus rares. À lui de jouer, il le savait. L'inspiration poignait, lui indiquant la voie à suivre. Le moment de venir véritablement au monde approchait. Ses habituels refrains de façade sur le point de se déliter, il s'apprêtait à faire face. Face à ses faces B.

37.

Marseille, le même jour

L'enfer. En tous points. Sormiou, carte postale assombrie par la marée noire, s'était muée de paradis à raffinerie. Les rayons de soleil frileux, qui, sans audace, perçaient le froid en ce lendemain d'épisode neigeux exceptionnel, n'y changeaient rien. Léchés par l'eau salée, absorbés par le sable humide et recouverts par la vague ébène, les flocons ivoirins avaient totalement disparu. La calanque, habituellement édénique, exhalait une empoisonnante odeur de pétrole. La mer vomissait des galettes de brut qui s'échouaient sur le rivage, et le ressac berçait de visqueuses méduses de fioul. Assainir cette bouillie de mazout le long des soixante mètres de sable relevait du travail de poisson nettoyeur. Un banc de marins-pompiers en tenue, de membres de la Sécurité civile, d'agents de la ville en combinaison de protection, de volontaires en cirés jaunes combattait, à l'aide de râteaux, pelles et poubelles, l'épaisse couche de brut déversée sur le littoral. Les Breather examinaient, incrédules, l'étendue des dégâts, pelletant depuis au moins deux heures, tout en tentant de se débarrasser des souillures qui maculaient leurs cirés et irritaient leurs narines. Léon commençait à regretter sa décision.

Depuis l'explosion du tanker *Nirvana* en rade de Gênes samedi dernier, des milliers de tonnes d'hydrocarbures s'étaient épanchées dans la mer, créant une gigantesque nappe portée par les courants. Les cales du tanker continuaient à cracher leur bile infâme au rythme effréné de dix mètres cubes de l'heure. L'équivalent d'un fourgon de déménagement pour un studio. Toutes les heures. Depuis une semaine.

Le déclenchement du plan POLMAR, conjointement par le préfet des Bouches-du-Rhône et le préfet maritime de Méditerranée, avait permis la mise en place de barrages flottants en mer, mais cela ne suffisait pas. Le Centre régional opérationnel de surveillance et de sauvetage en Méditerranée, le CrossMed, avait alerté le bataillon de marins-pompiers de Marseille. Bernard Barrel et les gars de la section spécialisée SOS DEPOL avaient été dépêchés avec cinq véhicules d'intervention, deux camions porte-berce, une machine à laver les

oiseaux mazoutés, deux navires et un stockage flottant. Un barrage de deux cents mètres de long avait été amarré dans la matinée de part et d'autre de la calanque pour en clore l'entrée. Sous l'action des vents et des courants, il avait rapidement pris une forme de U dont la base fut dirigée vers un coin de la calanque aménagé pour pomper le fioul. En second rideau, les pêcheurs locaux s'étaient également mobilisés avec leurs embarcations et filets pour combattre la pollution. Mais sous l'effet des vagues et des courants, la nappe s'était disloquée. Galettes de goudron et microparticules affluaient sur le rivage et se déposaient sur les fonds marins. Les résidus resteraient des années et des années, s'était inquiété Bernard Barrel. Avec pour conséquences la modification des écosystèmes, le décès des organismes vivants et le dépôt de substances chimiques cancérigènes, mutagènes et toxiques pour la reproduction. Les nettoyages, qu'ils soient humains ou naturels grâce aux capacités de régénération de la mer, ne restaureraient jamais l'équilibre des écosystèmes.

– Oh, les enclumes, sortez-vous les doigts, nous sommes en risque absolu ! hurlait Barrel aux Breather, qui bénéficiaient d'un traitement de faveur en matière de sermons, de brimades et autres insultes depuis leur arrivée.

Le père de Dams semblait en effet prendre un malin plaisir à tancer la petite bande à chaque occasion, comme pour asséner une leçon. Léon, en première ligne dans son rôle autoproclamé de chef de bande, en prenait pour son grade. L'ordre, l'effort et la rigueur fondaient les valeurs cardinales de Bernard Barrel. Alignées au cordeau avec la devise de la marine nationale et de tous les marins-pompiers de Marseille : « Honneur, Patrie, Valeur, Discipline. » Le lieutenant de vaisseau Barrel l'avait faite sienne et l'incarnait à la lettre. Être marin-pompier signifiait s'engager à servir, protéger et soigner les personnes, les biens et l'environnement. Rester opérationnel vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Intervenir en moins de dix minutes. Bernard Barrel était fier de son bataillon. De ses choix. De cette famille qui l'avait fait homme et remis sur le droit chemin. Il comptait sur cette journée pour inculquer le goût de l'effort à son fils et ses amis. Il ne s'agissait pas d'apprendre intellectuellement, mais par l'action. Rien de tel, à ses yeux, que de mettre la main dans le cambouis – le mazout en l'occurrence – pour se sortir de la merde, comme il disait. Avec rigueur et discipline.

– Le Var est en panique totale, ajouta le militaire. La Moutte, la Ponche, Port Cros… toutes les plages sont recouvertes d'une immense masse noire. Ils arrosent les rochers avec du dispersant. Nous, pour le moment, ça se limite à Morgiou et Sormiou, mais ça se déplace vers Marseilleveyre, Croisette et les Goudes. On va limiter les produits chimiques. Alors pour le moment, faut pelleter. Remplir les poubelles.

Et les bennes. Ça va vous tanner le cuir. Allez, du nerf, bande de broques !

Alors que Bernard Barrel s'éloignait pour établir un bilan de la situation avec les membres de sa section opérationnelle, Léon fulminait intérieurement. Dans un accent marseillais épaissi par la colère, il marmonna :

– *Bande de broques. Enclumes.* Faut pas me dire ça à moi, hein. Déjà, on est là, alors viens pas nous escagasser avec tes insultes. Tu fais quoi, toi, à part nous donner des ordres ? Va chier !

– Oh, tu parles à qui, là ? interpela Dams, agressif, sans pour autant obtenir de réponse d'un Léon englué dans son marasme.

– Faut pelleter. Eh bé, pellette, pellette. Les écosystèmes, mon cul. L'année prochaine, on n'y verra plus rien, de c'te foutue marée noire. J'sais pas si t'es au courant, mais la mer a des capacités d'autorégénération. C'est pas comme les bouteilles en plastique. OK, ça, elle peut pas le digérer. Mais le mazout… Et puis, s'il y avait moins de tankers, on n'en serait pas là. La Méditerranée est devenue une autoroute à pétroliers, du canal de Suez à Gibraltar. Des milliers chaque jour, qui se faufilent entre la Corse et la Sardaigne pour rejoindre Fos. Des millions de tonnes de pétrole par an. Tout ça pour quoi ?

Il leva les mains au ciel, agita les bras vers ses frères d'infortune. Désarmés, ils ne savaient pas où Léon voulait en venir. Leur silence hébété noircit davantage l'œil du doyen de la bande, jusqu'à l'assortir aux boulettes échouées sur la plage. Alors il leur offrit la réponse, enveloppée dans l'écume de ses postillons.

– Pour le fric. Tout ça pour l'économie mondiale. Le fric. Putain de société pervertie par le flouze. Le pèze nous tue à petit feu. Il impose sa hiérarchie, son pouvoir, sa pensée dominante. Comme ton vieux, Dams. Putain, tu t'en rends compte au moins ?

Dams encaissa sans broncher, mais tout – cœur, respiration, clignement des yeux – commençait à s'accélérer en lui. Léon réajusta sa combinaison, les jambes arquées comme un cowboy.

– Moi, j'ai ni dieu ni maître, déclara Léon.

– Enfin… à peu près, corrigea Gégé. Euh, Tim Leary…

– Oh, Tim Leary, en voilà un sacré génie. Le gars, on lui doit tout. Ses expériences ont révolutionné la conscience humaine. Il s'est même présenté aux élections de gouverneur de Californie. Il est pas passé, mais bon… *No pasaran.* Toute façon, le fascisme de l'argent ne passera pas. Mes bourges de parents ne passeront pas. J'vais leur rendre le Poum, j'vous l'dis. J'me renie en restant là-bas. Je vais me barrer. Chausser les semelles de vent, comme Rimbaud. Prendre la route,

comme Kerouac. La *Beat generation,* y z'avaient tout compris. Bande de clochards célestes. *Bande de broques.* J'lui en foutrais, moi, des bandes de broques.

– Tu débloques, Léon, lança Dams en enfonçant nonchalamment sa pelle dans le sable pour l'en délivrer d'une galette de brut.

– Oh, tu vas pas t'y mettre. T'es bien le fils de ton vieux, toi. Ils me les gonflent, les Barrel, aujourd'hui. Ferme ta gueule et venez, on s'barre.

À vrai dire, Léon nourrissait une colère vis-à-vis de lui-même. Il s'en voulait d'avoir pris cette décision pour de mauvaises raisons. Être bien vu par Barrel, par exemple. Ou asseoir son rôle de meneur. Il répercutait ainsi sur l'extérieur une frustration difficile à contenir, qui ne demandait qu'à jaillir comme un diablotin de sa boîte.

– Il est dur, mais il a raison, tempéra Gégé. Les marées noires sont dramatiques pour l'environnement. Notre mer Méditerranée est menacée par la pollution. Tu vois pas ? C'est une mer quasi fermée et le phénomène de…

– Toi aussi, ta gueule ! Tu m'escagasses à toujours ramener ta science. C'est pas le moment. Il m'a vénère, là. Z'avez vu comment il nous parle depuis ce matin ? Ça va, on n'est plus des minots. J'te jure, j'vais lui mettre un taquet.

– À qui tu veux mettre un taquet ? À moi, tu vas mettre un taquet ?

– À toi, à Barrel, j'vais tous vous fumer.

– Amuse-toi, pour voir. Léon, tu pars en bib' [14]. T'as qu'à passer tes nerfs sur les boulettes, 'spèce d'emplâtre.

Le diablotin jaillit d'un coup de sa boîte. Sans préavis, ce qui n'était pas bon signe, Léon lâcha sa pelle et se rua comme un cowboy sur Gégé, pour le saisir au col de son ciré. Personne n'eut le temps de s'interposer. Et surtout, ce ne fut pas nécessaire. Les gants en caoutchouc maculés de pétrole visqueux glissèrent sur le vinyle jaune, lui aussi souillé. En M. Jourdain de l'aïkido, Gégé n'eut qu'à effectuer la moitié d'un quart de tour pour se dégager et accompagner le mouvement. Emporté par son élan, Léon dérapa sur une galette poisseuse et s'étala dans le sable mazouté, sous le regard et le rire du banc de nettoyeurs.

– Putain, j'vais t'fumer, toi ! répéta Léon en hurlant à l'adresse de Gégé en se relevant.

Dans une tentative d'essuyer les éclaboussures de brut sur son visage, il défia le groupe de volontaires en aboyant un « Quoi ? » rageur. Les militaires présents, rompus à gérer ce genre d'énergumène, ne daignèrent même pas réagir. Tout juste entendit-on un « Zé, c'est une bouche [15], lui ! Remets-toi au boulot, couillon ! » s'élever du groupe, porté par une voix féminine qui n'appelait pas à la riposte.

Mais Léon, accaparé par sa colère et sa vexation, commit l'erreur de lancer :

– Ta gueule, la radasse !

La « radasse », comme il l'avait injuriée, se trouvait être Monique Lançon, 42 ans, l'une des figures de Sormiou, ancienne championne de sambo, un art martial russe, pratiqué par les forces spéciales, combinant la lutte, le judo et la boxe. Monique Lançon ne s'était jamais laissé marcher sur les pieds ni insulter. Jamais. À peine sortie du buisson de bénévoles, elle mit, en un éclair, une humiliante rouste à Léon, qui finit évacué *manu militari* de la calanque par deux marins-pompiers satisfaits de son sort.

– Remettez-vous au boulot, intima-t-elle aux autres Breather, qui n'avaient pas eu le courage de s'interposer pour venir en aide à leur ami.

Ce qui marqua un tournant dans le destin de ce groupe d'apnéistes, pas assez violents pour être anarchistes, pas suffisamment pacifiques pour être des hippies. La tête enfoncée dans les épaules comme des bigorneaux hermétiquement réfugiés dans leur coquille, les Breather, bien à l'écart du reste du groupe de nettoyeurs, s'employaient à dé-souiller la plage, à défaut de dé-saouler de cet épisode lunaire. Ils rongeaient leur os silencieusement. Un os qui prit la forme d'un boomerang, pour tourner en boucle avec un autre sujet de préoccupation ruminé depuis leur arrivée voici deux heures. Dams ouvrit le feu :

– L'enfoiré !

– De qui tu parles ?

– Il nous a plantés, l'enfoiré.

– Avec la rouste qu'il vient de se prendre. Par une gonzesse, en plus ! De toute façon, si c'était pas elle, c'est moi qui lui en aurais mis une. Juré, j'l'aurais marave. Faut qu'il se détende. T'as vu comment il nous parle ? Après avoir décidé pour nous. Zé, on n'est pas ses larbins.

– Je parle pas de Léon. Je te parle de Marcan. Il nous a lâchés, l'enfoiré.

---

14. Partir en biberine : faire n'importe quoi.

15. Un beau parleur qui agit peu.

38.

Genève, le mardi 4 mai 2021

—Vous étiez où ?

Apolline relança Marc-Antoine le plus naturellement du monde, comme lors d'une discussion informelle, sur un ton très cordial. En elle, des questions se bousculaient à la porte de son mental, que la jeune femme verrouilla un instant, pour éviter que sa pensée ne sorte trop abruptement.

*

C'était ça, faire face ? Ne pas se rendre sur la plage pour le nettoyage ? C'était ça, venir au monde ? Se dérober, lâcher ses amis, abandonner la mer qui avait besoin d'aide ? En fait, la discussion avec Emilia n'avait servi à rien. La meuf, elle s'est fait chier à lui parler philo. À faire des métaphores. À le motiver. Pour rien.

*

– J'ai osé faire quelque chose que je n'avais pas fait depuis longtemps. Je suis d'abord parti me balader sur le cours Ju. L'air frais me mordait les membres, je n'étais pas assez couvert, mais j'ai profité des timides rayons du soleil. J'ai profité du chatoyant musée à ciel ouvert. Tous ces tags éclaboussaient les rues de leurs lumineuses couleurs. J'ai marché, sans fumer de joint, tenant ma promesse faite à Emilia. Pour rester lucide. Réfléchir en toute liberté. Contempler le fruit de cette discussion avec cette drôle de dame.

Apolline écoutait à moitié, cherchant à se remémorer les strophes d'un très beau poème de Charles Baudelaire. Le poète n'appartenait pas au courant surréaliste que chérissait la jeune femme, mais il en avait posé les jalons. Et il avait fréquenté le fascinant club des Hashischins, avec Gautier et Balzac.

*

Homme libre, toujours tu chériras la mer !
La mer est ton miroir ; tu contemples ton âme
Dans le déroulement…

Dans le déroulement… Oh, je sais plus. Pourtant je le connaissais par cœur. « L'Homme et la Mer », Charles Baudelaire, *Les Fleurs du mal.* La voix du Dr Shazer : « Repense à ton orchidée, Apolline, ta fleur du bien. » Mon orchidée. Ma fleur du bien. Pas le pourquoi, le comment. « Chaque étape accessible te rapproche de ton objectif, Apolline. Kaizen, la méthode des petits pas. »

*

– Tout en marchant, je me remémorais des bribes de notre discussion sur la *Bhagavad-Gita.* Je repensais à ses propos sur les choix qui nous font grandir. Qui nous libèrent. À ce champ de bataille comme métaphore de la vie et de nos luttes intérieures. Je repensais à mes peurs, à mes doutes, à mon sentiment de culpabilité. À mon devoir, à ma vocation personnelle. Je réfléchissais à cette graine vertueuse que j'avais décidé de planter tout en me détachant de ses fruits. Je me remémorais la réponse d'Emilia quand je lui avais confié mon intuition, mon envie. Elle ne se prononça pas en faveur d'une voie ou de l'autre, me laissant le choix, plein et entier. Comme Krishna à Arjuna.

*

Homme libre, toujours tu chériras la mer
La mer est ton miroir ; tu contemples ton âme
Dans le déroulement… infini de sa lame,
Et ton esprit n'est pas un gouffre moins amer.

Voilà, je l'ai ! « L'Homme et la Mer », Charles Baudelaire, *Les Fleurs du mal. La mer est ton miroir ; tu contemples ton âme.* Cet alexandrin prend une autre dimension, aujourd'hui, tiens. Contempler son âme… C'est ça, se rencontrer ? La voix du Dr Shazer : « Apolline, qu'est-ce qui devra être différent à la suite de notre rencontre ? » Elle est dure, sa question. Qu'est-ce qui devra être différent… Je sais pas… Tout ! « Qu'est-ce qui sera différent quand le problème sera résolu ? » Le problème, c'est ma mal… c'est *cette* maladie… c'est *cette situation* que je traverse. Qui s'est installée insidieusement. Me laissant muette.

Comme une carpe koï…

*

– Emilia m'avait suggéré d'aller marcher avant de suivre les indications de ma petite voix intérieure. Selon elle, marcher clarifiait la pensée, grâce aux terminaisons nerveuses situées sous les pieds. Elle avait raison. Pas à pas, non seulement je me rapprochais de ma destination, mais, en plus, la voie à suivre devenait de plus en plus limpide. Pour une raison que j'ignorais, ma foulée se faisait davantage pressante. Emilia m'avait confié une petite enveloppe : « S'il te plaît, délivre-lui ce message. » Mètre par mètre, cela m'apparaissait comme une mission. De plus en plus évidente.

Le mental d'Apolline la happa en déroulant le fil d'un souvenir meurtri. Cet épisode l'avait fait basculer. La brèche ouverte était devenue une large percée pour cette sournoise maladie rampant depuis de nombreuses années. La voie s'était ainsi libérée pour le jaillissement d'une oppressante gangue.

*

* *

Octobre 2017. Apolline venait d'entrer en classe de première au lycée Champollion de Grenoble, juste derrière le collège, à quelques enjambées de la rue Lafayette, où elle vivait toujours avec sa maman. Le cours de français sur le mouvement surréaliste dans la littérature française se déroulait bien jusqu'à ce que Mme Lazzi surprenne de nouveau Apolline en train de chuchoter avec sa voisine. L'enseignante avait pris l'adolescente en grippe. N'ayant aucune autorité sur les élèves rebelles de la classe, elle se vengeait en tyrannisant Apolline, élève discrète et studieuse, dont le manque de répartie ne risquait pas de la mettre à l'épreuve.

– Le Coy, vous avez un commentaire à faire ? Quelque chose à partager avec le reste de la classe ? Non ? Alors cessez vos bavardages – c'est la deuxième fois aujourd'hui. Et répétez-nous ce que je viens de dire sur le surréalisme.

Brusquement extirpée de son inattention, Apolline bafouilla :

– Euh… oui… enfin…

Vingt-six têtes en plus de celle de la professeure se tournèrent vers elle, attendant une réponse qui tardait à sortir. Apolline s'empourpra et tenta :

– C'est un mouvement très surprenant, qui va plus loin que la

réalité…

Rire général des élèves. Façade austère de l'enseignante. Apolline se reprit :

– C'est un mouvement poétique, littéraire et artistique… euh… né sous l'impulsion d'André Breton, qui a eu beaucoup de succès dans l'entre-deux-guerres.

– Oui, Le Coy, très bien, commenta Mme Lazzi. Vous me récitez le Larousse, c'est ce que nous avons vu la semaine dernière. Mais là, à l'instant, qu'est-ce que je viens de dire ?

Face au silence d'Apolline, l'enseignante exigea :

– Le Coy, venez au tableau.

L'adolescente se leva timidement et avança sous le regard insistant de cinquante-deux yeux, plus ceux de Mme Lazzi.

– Le Coy, le surréalisme se caractérisait par le refus de toute considération logique, esthétique ou morale. Voyez-vous une logique, de l'esthétique ou de la morale dans le fait que je vous convoque au tableau ?

– Non.

– Non, madame. En effet, je vous le concède, il n'y a aucune logique. Encore moins d'esthétique. N'est-ce pas, jeunes gens ? On ne peut pas dire que Le Coy soit agréable à regarder.

Silence ni compatissant ni complaisant dans la salle. Juste un silence de sidération et d'évitement. Auquel s'ajoutèrent quelques sourires narquois. Et un ricanement de Mme Lazzi.

– Il n'y a pas non plus de morale, encore moins dans la remarque que je viens d'émettre. C'est du surréalisme. Le surréalisme, jeunes gens, voulait surprendre. Provoquer. Je vous provoque, Le Coy, mais vous ne pipez mot. Et vous, cherchiez-vous à me provoquer, avec votre réponse ?

– Non.

– Non, madame.

– Non, madame, reprit timidement Apolline, de plus en plus recroquevillée sur elle-même.

– Très bien, vous voyez quand vous voulez. Et pouvez-vous nous dire, d'une voix claire et intelligible

– sous réserve que vous en ayez la capacité bien entendu

– de quels procédés d'écriture Breton et consorts usaient ?

Hésitation. Attente pesante.

– Euh, des techniques d'écriture innovantes, suggéra sans conviction ni audace la lycéenne.

– Votre réponse est trop approximative, Le Coy. Faites un effort,

complétez.

– Euh…

Apolline baissait les yeux et triturait ses doigts, à la recherche d'une idée qui ne venait pas. Elle se sentait comme un petit animal traqué. Prise au piège dans l'effet tunnel d'un stress intense qui obscurcissait sa pensée. Dans ce sentiment d'urgence à sortir de cette trappe, son esprit s'emballait jusqu'au noir complet. Impossible de fouiller sa mémoire. Impossible de sortir le moindre mot. Inconcevable de subir tous ces regards aussi accablants qu'oppressants. Le diaphragme bloqué, la poitrine verrouillée, les membres tremblants, elle se fanait.

– Vous êtes tout à coup moins loquace, Le Coy. Muette. Muette comme une carpe. Comme une carpe koï. Vous connaissez les carpes koï, Le Coy ? ricana Mme Lazzi, accompagnée par une bonne partie de la classe.

L'enseignante sadique prenait manifestement plaisir à ridiculiser Apolline en plein cours. L'adolescente ne sut dire combien de temps l'exécution en place publique dura. Une éternité, lui sembla-t-il. Le soir, elle pleura toutes les larmes de son corps, mais n'osa pas en parler à sa mère. Le lendemain, elle simulait une maladie pour rester au fond de son lit. À son retour en classe, quelques jours plus tard, elle devenait définitivement « la carpe Le Coy ». Marginalisée, elle se sentait comme une étrangère au lycée. Elle n'osait plus regarder personne dans les yeux car, chaque fois, les petits malins de la classe mimaient un poisson décérébré. Apolline ne se sentait plus en sécurité nulle part. Elle avait l'impression que le danger, à savoir une moquerie, une brimade, un coup d'épaule ou une gesticulation piscicole, pouvait surgir à tout moment. Cet automne de sa vie fut la goutte d'eau, l'événement fondateur qui fit jaillir cette indicible souffrance qui sourdait en elle depuis si longtemps.

*

* *

Apolline reprit contact avec le réel de l'instant présent. Son inconscient avait réussi à conserver le fil de la discussion. Marc-Antoine, le visage serein et lumineux, lui expliquait sa décision confortée par sa promenade dans le froid, sous le timide soleil de ce 20 avril 1991, lendemain d'un épisode neigeux exceptionnel, date d'une marée noire dramatique. Une semaine jour pour jour après ce mystique voyage sous LSD, où son frère apparut avec des messages métaphoriques, Marc-Antoine prit une décision fondatrice dans sa vie d'adolescent et de futur homme.

– Je n'ai pas rejoint la mer pour nettoyer la plage, je suis allé voir

ma mère, pour écrire une nouvelle page.

39.

Marseille, le samedi 20 avril 1991

Madeline Daillat avait formé un couple en A et fondé une famille en W. Dans un couple en A, deux êtres reliés par un tiret d'amour, ne trouvaient leur équilibre que dans le soutien de l'autre. Généralement, dans l'alphabet du couple, le mariage en A évoluait en L ou en H. Dans le premier cas, seul l'un des deux finissait par se redresser, voulant vivre son indépendance, et l'autre s'effondrait, emportant le tiret d'amour dans sa chute, l'écrasant au sol. Sentiments aplatis, passion broyée, flamme pulvérisée. Dans le second, les deux finissaient par se tenir debout, fermement établis en eux-mêmes, dans un équilibre intrinsèque, comme deux tours jumelles, toujours reliés par ce tiret du cœur. Deux arbres main dans la main. Une arche au-dessus des eaux de la vie. Dans le cas de Madeline et de Charles Daillat, le tiret d'idylle laissa rapidement la place à une ténue passerelle faite uniquement d'amour filial : le couple n'avait plus que leurs deux garçons comme ciment. Jean-Baptiste et Marc-Antoine. Au fil du temps, les parents avaient dévoué cent pour cent du réservoir de leur cœur à leurs deux fils, oubliant de poursuivre la trame de leur union. Ne subsistait qu'une forme d'estime, teintée d'habitude confortable, une once de respect et peut-être une pincée de tendresse, mais plus rien de très savoureux. Dans cette famille en W, chacun des quatre membres se stabilisait par le jeu des contrepoids et l'équilibre des forces affectives. Jusqu'au jour où la mer retint Jibé dans ses mâchoires. Un élément du W disparu, l'équilibre se liquéfia et le symbole s'écroula, faute d'appui. Dans son abîme, le W entraîna le A, dans un « wah ! » muet, tant la sidération fut intense. La passerelle se brisa, aucun des deux piliers ne se redressa, la lettre entière s'effondra dans le silence. Un fracassant silence. Celui de l'eau qui étouffait les hurlements de l'adolescent piégé. Celui du père qui s'emmurait autant dans la prison de son être délité que dans son cabinet de médecin et ses boîtes d'archives. Celui de la mère qui parlait de tout, comme si de rien n'était, et surtout de rien, car évoquer Jibé la saccageait. Silence, enfin, de Marc-Antoine qui se conforma à se taire. De toute façon,

s'épancher n'était pas inscrit dans l'ADN des hommes de la famille. Parler de soi, très peu pour eux. « Si on te lance, garde le silence », comme disait Charles Daillat, du temps où il communiquait. Depuis un an, il se l'appliquait à la lettre, même sans qu'on le lance.

Devenus inexistants dans les yeux de cet homme meurtri, Maddy et son fils co-existaient dans leur intime souffrance. Elle tolérait tout, n'interdisait rien. Il évitait la maison, s'évadait loin. Loin de l'absence paternelle et des non-dits maternels. Il passait en coup de vent, entre deux sessions d'apnée bien mouillées, entre deux séchages de cours, entre deux envols sous substances qui le rendaient de moins en moins étanche.

Hors famille, il s'immergeait dans une nouvelle tribu en quête de sentiment d'appartenance, de chaleur et de complicité perdues. Il errait de virée en virée, s'enfuyait dans des édens artificiels pour esquiver le réel maléfique, retenait son souffle pour ne pas suffoquer, plongeait pour rejoindre la source amniotique. Il se fuyait, ne sachant comment revenir à lui. Alors il décida dans un premier temps de revenir à elle. À l'origine de son monde. La matrice. Renouer avec la mère. Éviter que l'âme erre. Il répondait à une intuition, comme une urgence de prendre soin de sa mère, de l'aider à se laver de ses souillures. Était-ce son rôle ? Saurait-il s'y prendre ? Il n'en savait rien, mais il en était convaincu : il planterait une graine vertueuse, autant pour elle que pour lui. Quels qu'en soient les fruits, il se sentait l'élan d'agir ainsi. Même si ce fut difficile, ce qu'il dit, ce qu'il fit cet après-midi-là, Maddy et lui s'en souviendraient toute leur vie.

– M'man, j'aimerais te parler.

Spontanément, Madeline Daillat voulut lui répondre « Mais bien sûr, *honey,* je t'écoute », comme lorsqu'il était enfant. Comme lorsqu'ils étaient complices et qu'elle lui faisait découvrir des parfums. Mais la vie, la mort pour être plus précis, était passée par là et avait défriché le champ de leur connivence, laissant une terre d'amour brûlée. Que pouvait-il repousser sur cette aridité ?

– Oui, dis-moi.

Dans le vaste appartement du quartier Périer, parquet en bois clair, murs crème et moulures aux plafonds élevés, la douce voix de la chanteuse de Fleetwood Mac remplissait l'espace avec le titre « Landslide ». Glissement de terrain. À ne pas prendre soin des racines, à déforester, la Terre Mère pouvait partir en coulée de boue. Voire couler debout. « Landslide. » Pas la plus célèbre chanson du groupe britannique des années 1970, mais l'une des plus belles. Au goût de Maddy, en tout cas.

I took my love and I took it down /

– M’man…

Marc-Antoine déglutit et repensa à ce qu’Emilia lui avait suggéré tout à l’heure.

*

« Si tu as du mal à t’exprimer, si c’est trop difficile, dis-le. Mais parle-lui avec ton cœur. Ton mental va tenter d’interférer. »

*

–… c’est pas facile à dire… on s’parle plus vraiment, ces derniers temps.

L’ego de Marc-Antoine tira une première salve.

*

L’entrée en matière est très mauvaise. C’est mielleux à souhait. « On s’parle plus vraiment, ces derniers temps. » T’as pas trouvé mieux, franchement ? C’est digne d’une de ces sitcoms à la con qui passent en ce moment. Manquent juste les rires en boîte. La voix d’Emilia : « Ton mental va te bombarder de doutes, de honte, d’hésitation… Il va tenter de créer un conflit interne, un champ de bataille duquel tu vas vouloir fuir. Si cela arrive, repense à Arjuna. »

*

– *Honey*…

Quelle que fût l’entrée en matière, il suffit de cette main tendue de son fils, de ces quelques mots, pour que naisse un premier bourgeon sur la terre calcinée de leur relation. La vie affleurait sous le charbon de surface et ne demandait qu’à éclore de nouveau. Maddy s’autorisa à laisser sortir sa tendresse, mais conserva quelque armure.

–… c’est vrai qu’on parle pas beaucoup, mais c’est normal, tu grandis. Les ados parlent moins avec leurs parents, c’est dans l’ordre des choses. Tu as moins besoin du cocon familial, tu es mieux avec tes amis. Non ?

Marc-Antoine ne répondit pas et changea de direction.

– M’man, comment tu vas ?

– Ça va, *honey,* tout va bien. Regarde comme la vie est belle, c'est merveilleux, hier nous avons eu de la neige à Marseille et aujourd'hui le soleil brille de nouveau. Tout change à une vitesse, c'est magique. Ce matin, mon amie Hélène est passée me voir, ça m'a fait plaisir de discuter avec elle. Tu vois, tout va bien.

Les yeux délavés de Maddy trahissaient sa météo intérieure, en décalage avec ses affirmations, mais à l'unisson des questions existentielles que posait Fleetwood Mac au miroir du ciel : Qu'est-ce que l'amour ? L'enfant dans mon cœur peut-il le surmonter ? Puis-je gérer les saisons de ma vie ?

*

Et voilà, elle me sort ses conneries. Les Bisounours, le monde merveilleux de Oui-Oui à Marseille. Alice au pays des merveilles. Y a dégun à en tirer. « Il est possible que tu sentes la colère monter. Que tu t'énerves. Tâche d'en prendre conscience. Imagine que c'est un spasme de ton diaphragme pendant une session d'apnée et que tu le contrôles par le calme du mental. Tu sais faire. Et si ça sort, eh bien, remonte à la surface pour reprendre ton souffle. Respire ! » Ouais, en attendant, je me suis roulé un petit bédo avant de venir, ça me calme les nerfs.

*

– Et toi, comment ça va, *honey* ? Tout se passe bien avec tes amis ?

– M'man, arrête ! Arrête avec ces conneries de pluie et de beau temps, hurla Marc-Antoine. On s'en cague, de la météo.

*

Un spasme. Respire. Putain, respire, ce n'est qu'un spasme. Mais c'est vrai, quoi, on a assez d'un seul Alain Gillot-Pétré ou d'une Évelyne Dhéliat. Animation satellitaire européenne. Anticyclone des Açores. De Sibérie. Perturbation. Ciel de traîne. Entrées maritimes autour du golfe du Lion. Rien à foutre. Je voudrais lui dire à quel point je suis désolé. Lui dire « Je t'aime ». Mais ça sort pas. Pourquoi ça sort pas ?

*

Marc-Antoine prit une profonde mais discrète respiration.

– Je sais que t'adores, commença-t-il comme une bruine ironique, mais j'suis pas venu pour parler de tout et de rien. J'suis pas Hélène, moi. J'en peux plus ! tonna-t-il. C'est toujours pareil. Vous voyez sur quelle pente je suis ? Non. De toute façon, P'pa, il voit plus rien du tout. J'suis transparent à ses yeux. Vous vous en foutez de moi !

– Tu peux pas dire ça, *honey*. J'ai construit ma vie autour de v… autour de toi. Mais tu grandis.

– M'man, s'teuplaît. Tu te rends compte que depuis…

*

« Agis depuis ton être essentiel. Parle-lui d'âme à âme. Use de paroles alignées à tes pensées, elles-mêmes alignées avec ton cœur. Avec ce que tu ressens. Tu verras qu'elle ne pourra plus être dans l'évitement. »

*

– OK, M'man. Je vais te dire les choses telles que je les ressens, parvint-il à tempérer. Depuis que Jibé est parti…

Maddy détourna la tête, comme si elle ne pouvait pas entendre le prénom de son fils arraché par la vie.

– M'man, écoute-moi.

Maddy dissimulait ses larmes sous ses paumes. Marc-Antoine poursuivit :

– Il est revenu. Jibé, je l'ai vu dans un… disons, dans un rêve. Il m'a donné des messages codés, je sais, ça paraît fou, mais…

– Moi aussi, je l'ai vu en rêve. Des milliers de fois. Les rêves restent des rêves, *honey*.

– M'man, je me souviens jamais de mes rêves, d'habitude. Bon, c'était pas vraiment un rêve, bref… crois-moi, j'ai mes raisons.

– Tu m'inquiètes.

– C'est moi qui suis inquiet, M'man. Depuis que Jibé est parti, je te vois faner. Je vois que tu fais comme si tout allait bien. Mais c'est pas possible, avec ce qui s'est passé. T'en parles jamais. Tu refuses de prononcer son nom. De l'entendre même. Tu fuis ! Et je t'assure que je fuis moi aussi. Ça me fait mal de le dire. Mais, à ma manière, je fuis cette douleur. J'ai trop mal, M'man. Et je sais que toi aussi. Je sèche les cours, je…

Marc-Antoine marqua un silence. Il s'étonnait lui-même d'avoir été capable de se livrer ainsi. Se raconter ne faisait pas partie de son ADN. Maddy le savait. Pour lui, il s'agissait d'un saut quantique. Cela aussi,

Maddy le savait. Il hésitait à aller plus loin.

*

« Parle-lui d'âme à âme. Pas de fils à mère. Et surtout pas en fils amer ! » D'âme à âme, de cœur à cœur. Un conflit éclata entre son ego et sa conscience :

– C'est pas dans ton ADN. Déconne pas ! Lui dis pas tout. Surtout pas pour l'acide et la came.

– Ne l'écoute pas, tu es là pour ça. Revenir vers elle. Prendre soin d'elle.

– Si tu lui dis, tu vas la détruire. C'est pas ça, prendre soin d'elle.

– Joue la transparence.

– Ton père est transparent. Tu es transparent à ses yeux. Tu vois où ça mène. C'est une loque ! Que tu hais. Fais pas ça.

– Parle-lui d'âme à âme.

– Foutaises new age de gourou. T'es un bonhomme ou quoi !

*

L'adolescent fit le choix de suivre sa ligne, celle qui l'avait conduit ici. Prendre soin de sa mère pour écrire une nouvelle page, plutôt que d'honorer le rendez-vous sur la plage. Il s'élança.

– M'man, j'ai tellement mal depuis que Jibé est parti. Je m'en veux tellement de ne pas avoir réussi à le sortir de l'eau.

– Oh, *honey*. Tu n'y es pour rien, tu as fait ce que tu as pu.

– Son visage me hante. Je n'ai pas su faire autrement. J'ai sombré, M'man. J'ai sombré dans la drogue.

Marc-Antoine sentit comme une détonation en lui. Puis la sérénité de l'abcès éclaté. Cerné par les tensions, le nez de Maddy renifla, puis une voix douce sortit de ses lèvres pourtant crispées :

– Je sais que tu fumes du cannabis, je le sens, tu crois quoi ? C'est mon boulot de sentir. Je me doute bien de ce qui se passe dans les soirées avec tes amis, j'ai été adolescente avant toi. Alcool, cannabis et autres substances, évidemment. Je sais très bien que ce n'est pas la bonne solution, je me sens désemparée. J'ai peur pour toi. Mais j'ai préféré faire l'autruche, vois-tu. Je sais aussi que tu sèches les cours. Le lycée m'a prévenue, je t'ai soutenu, leur rappelant ce que tu as vécu l'année dernière, leur demandant de l'indulgence, les assurant de ma présence. Je fais tout pour ne pas perdre mon deuxième fils, M.-A. C'est dur pour nous tous. Ton père s'est muré dans son silence. Je

n'existe plus pour lui. Toi non plus. Je mesure à quel point tu peux souffrir de cette double peine. Il ne sait pas faire autrement. Lui aussi a mal. Simplement, nous l'exprimons tous d'une manière différente. J'ai souvent l'impression de n'avoir aucune importance pour toi. Mais je suis ta mère et mon rôle, ma vocation première je dirais, est d'être là pour toi, de te recueillir quand tu as besoin. De t'accueillir tel que tu es. En tant que maman, je fais tout pour que, lorsque tu es là, l'ambiance soit la plus légère possible. Ce n'est peut-être pas ce dont tu as besoin…

Maddy se reprit tout en interceptant une larme sur sa joue :

– À l'évidence, ce n'est pas ce dont tu as besoin. Je suis désolée, *honey*. Vraiment.

Un flot impossible à interrompre suivit le chemin tracé par la larme. Fleetwood Mac avait cédé la place à Elton John. Dans « Sorry seems to be the hardest word », le chanteur demandait ce qu'il pouvait faire pour être aimé, pour que l'on s'occupe de lui. Il déplorait une situation tellement triste ; il regrettait le manque de communication entre deux êtres. Et le mot « désolé » lui apparaissait comme l'un des plus difficiles à prononcer. Maddy venait de le murmurer, en signe de drapeau blanc. La reddition était parfois l'acte le plus courageux qui soit. Marc-Antoine se souvint d'une parole d'Emilia :

*

« Les actes valent plus que les mots. L'étreinte est bien souvent le meilleur des baumes. »

*

Il se jeta à l'eau. Un saut dans le vide bien plus vertigineux que de s'élancer d'une falaise de dix mètres dans les calanques. Une perspective plus angoissante que de retenir sa respiration plusieurs minutes sous l'eau. Il prit une profonde inspiration, ouvrit son cœur autant que ses bras et, sans un mot, s'approcha pour serrer fort sa maman contre lui. Comme le fit Emilia avec lui cette semaine. Il ne lui chanta pas de mantra. Mais il suivit à la lettre ce que cette magicienne de bouquiniste lui avait suggéré : « Dans cette étreinte, imagine un rayon reliant vos cœurs. Un rayon lumineux rassérénant. » Ils restèrent un instant suspendus, leurs esprits et leurs voix muets, mais leurs cœurs en intense échange. À leur façon, ils s'offrirent un *darshan*. Un moment sacré qu'ils n'eurent pas besoin de ponctuer d'une pomme ou d'un pétale de rose en signe d'amour partagé avec le divin. Pourtant, ils le vécurent comme tel.

Blottie dans les bras de son fils, Maddy prêta attention à l'introduction à la guitare reconnaissable parmi mille. Puis cette voix charismatique. David Gilmour pleurait le manque et l'absence. « Wish you were here », de Pink Floyd. Une chanson si particulière pour elle. Un souvenir si lointain et prégnant à la fois. Son étonnement restait le même face à la capacité des musiques et des senteurs à nous replonger directement dans des époques de notre vie. Lorsque Maddy écoutait ce titre, ses pensées se perdaient toujours dans la même évocation. Ce moment clé de sa vie, fondateur d'une nouvelle ère. D'une mère de nouveau, qu'elle fut en accueillant leur second garçon. 1975. La naissance de Marc-Antoine à Grenoble. Et cette strophe qu'elle avait toujours retenue : « *We're just two lost souls swimming in a fish bowl, year after year.* » Deux âmes esseulées, à présent enlacées dans l'aquarium de leur délicieuse étreinte. Un savoureux bain d'ocytocine, une onction enveloppante pour les mots qui vinrent se superposer à la bande-son.

– Maman, il faut que je te parle de quelqu'un, dit-il en souriant intérieurement de la synchronicité de la musique.

Emilia aurait sans doute souligné qu'il était guidé, qu'il *fallait* vraiment que ce moment se passât et qu'il parlât à sa mère. Que les pièces du puzzle s'imbriquaient parfaitement lorsque tout était aligné.

Maddy lui demanda s'il était amoureux. Si Caroline s'intéressait enfin à lui. Elle en aurait été heureuse pour son fils, qui rêvait tellement de sortir avec elle. Il infirma, Caroline ne semblait pas lui porter le moindre intérêt et, secrètement, cela lui vrillait le cœur. Non, lui raconta, dans les grandes lignes, le hasard de sa rencontre avec Emilia au Book-Un ainsi que leurs échanges de la semaine jusqu'au dernier de ce matin.

– Elle m'a confié un message pour toi.

– Dis-moi, *honey,* je t'écoute.

– Je ne sais pas quoi en penser, mais je te le livre, tel quel. Tiens.

Marc-Antoine tendit une minuscule enveloppe non cachetée, format portefeuille, en papier vélin blanc soyeux. Maddy en sortit une petite feuille noircie d'une jolie écriture déliée. Ce qu'elle lut la surprit autant qu'elle l'émut. Une porte s'ouvrit sur un nouvel horizon. « Et pourquoi pas », se dit-elle.

40.

Marseille, le dimanche 21 avril 1991

Vu d'aussi près, le vieux parquet du Book-Un présentait des veinages fins et irréguliers : des lignes, des lunes et des ondulations modulaires. Toutes racontaient l'histoire de ce bois, narraient son évolution, décrivaient ses adaptations aux époques et vicissitudes de sa vie d'hêtre. Un arbre capable d'encaisser toutes les sollicitations sans broncher. Humé d'aussi près, il fleurait bon l'ancien et l'huile de lin naturelle. Depuis quinze minutes, Emilia et Marc-Antoine enchaînaient des postures de yoga, à plat ventre, debout ou en équilibre sur ce bois soyeux. Emilia encourageait le jeune homme à *être* dans les postures plus qu'à les *faire.* Pour cela, elle insistait sur le rôle de la respiration :
– C'est elle qui mène la danse du corps et de l'esprit. Facile à dire. Marc-Antoine tantôt luttait, tantôt tremblait dans ces postures – Emilia appelait cela des *asana* requérant à la fois puissance, souplesse et équilibre. Pour la première fois, il éprouvait la rigidité et les blocages de son corps pourtant jeune et sportif.

– Ça me saoule, c'est une torture, votre truc. Ça me fait hyper mal dans la jambe. Vous m'avez pris pour Jean-Claude Van Damme, à essayer de me faire faire le grand écart.

– Peu importe la souplesse. Tu n'as pas besoin de te mettre la jambe derrière la tête.

– Aucun risque !

– Je veux dire, ce n'est pas la forme de la posture qui compte, mais ton état intérieur pendant que tu es dans la posture.

– Vous voulez connaître mon état intérieur ? Je suis fracasse, il est trop tôt, pour moi !

L'adolescent s'était levé aux aurores pour un dimanche matin. Laborieusement tiré du lit à 7 h 35 par le grésillement de son radio-réveil, il avait enfilé à la hâte son chaud survêtement Adidas en velours bleu marine, zippé sur les mollets. Sa mère l'avait dévisagé pendant qu'il s'était enfui, les yeux encore bouffis de sommeil.

– Que fais-tu debout à cette heure-ci, tu es tombé du lit, *honey* ? Tu

prends un petit-déjeuner ?

Attrapant son blouson d'hiver, il avait décliné et marmonné qu'Emilia lui avait donné rendez-vous à 8 heures à la bouquinerie. Maddy en avait déduit que cette femme faisait décidément des miracles. En témoignaient la présence de Marc-Antoine un samedi soir à la maison, leur conversation émouvante d'âme à âme, le lever matinal de son fils et ce message surprenant qu'il lui avait transmis. Assise à la table de la cuisine, une tasse de thé brûlant enveloppée de ses deux mains, elle en avait visualisé des bribes, en boucle dans son esprit : « … en communication avec vous… laissez-vous guider… vous rencontrer. » Son regard s'était alors attardé sur l'enveloppe décachetée contenant le message complet tandis que Marc-Antoine avait claqué la porte de l'appartement.

En chemin, sous un ciel diaphane exhalant ses frimas matinaux, l'adolescent avait contemplé cette drôle de semaine : la rencontre, sous LSD, avec son frère disparu et le raz-de-marée émotionnel qu'elle suscitait ; celle d'Emilia le lendemain, sa trajectoire en miroir et ses enseignements étonnants ; la décision de prendre soin de sa mère plutôt que de suivre l'injonction de nettoyer la mer ; ce message étonnant écrit par Emilia. Et la perspective de goûter le fameux « truc magique » que lui avait fait miroiter la libraire. Il avait tenu sa promesse de venir à jeun. Totalement. Sans joint. L'envie l'avait taraudé en marchant, emmitouflé, de l'appartement familial jusqu'à la station Périer, puis de Notre-Dame-du-Mont jusqu'à l'échoppe, dans son parcours à travers les graffitis posés sur les murs et devantures. Mais il n'avait pas cédé. Aujourd'hui, Marc-Antoine n'avait pas embarqué pour son jeu de piste habituel à la recherche de son graffeur favori. Il avait simplement contemplé le musée urbain dans son ensemble. Il s'était nourri des couleurs chatoyantes et des formes des œuvres bigarrées, occupé à repousser le diable vert qui tambourinait à son cerveau. Il avait humé l'énergie créatrice de ces rues fréquentées par quelques retraités ou pères de famille descendus acheter pains et croissants, une poignée d'humains promenés par leurs chiens, une pincée de fêtards attardés, accoudés à leur moka-clope. Lui, pour une fois, ne sortait ni de virée ni d'un In Out Circle avec les Breather. Lui, pour une fois, n'avait inhalé aucune drogue ce matin. Lui, pour une fois, se rendait tôt au Book-Un. Pas pour feuilleter *Actuel,* mais parce qu'il avait rendez-vous avec elle. Emilia avait refermé à clé la porte vitrée de la boutique derrière lui. Tout sourire, enveloppée dans une tenue de yoga blanche et orange, elle lui avait tendu une tasse de thé fumant pour le réchauffer, qu'il avait volontiers acceptée.

– Je suis heureuse de te voir, Marc-Antoine. Avant que tu me dises comment s'est passé ce moment avec ta maman, je voudrais te faire découvrir un autre aspect du yoga.

– Je croyais que vous alliez enfin me dévoiler votre truc magique !

– Minute, papillon ! Tu es bien à jeun ? Complètement à jeun ?

Marc-Antoine avait confirmé ; Emilia, enchaîné :

– Parfait, alors on va commencer la séance et ensuite tu découvriras ce « truc magique ».

Emilia avait invité Marc-Antoine à s'asseoir au sol sur le parquet en hêtre. Aussi bienveillante que sereine, installée comme un bouddha, elle l'avait observé se trémousser. Comme si les douces lames du parquet s'étaient transformées en planche à clous. Puis, les yeux fermés, elle lui avait donné les instructions pour trouver plus de confort, ressentir sa respiration et calmer son mental.

– Tout en suivant le mouvement de ton ventre sous l'effet de la respiration, concentre ton mental sur un point au milieu de ton front. C'est comme une loupe qui permet de rassembler les rayons dispersés du soleil en un seul faisceau puissant capable d'embraser une feuille. Chaque fois que ton mental s'éparpille, raccroche-toi à la fusion avec ce rayon unique.

Alors que la yogini avait continué à le guider, l'esprit de Marc-Antoine s'était frénétiquement égaré dans les confins de son atmosphère psychique. Happé par ce tourbillon, il avait entendu Emilia sans l'écouter.

*

Me concentrer au milieu du front, tu parles. Elle dit quoi, que j'ai une loupe pour « embrasser » une feuille. Je comprends que dalle. On va rester longtemps assis en tailleur ? Ça me fait mal au dos. Comme des aiguilles dans la colonne. Et puis ça me brûle entre les omoplates. Je sens un petit courant d'air frais. D'où il vient ? Pourtant elle a bien fermé la porte. Elle l'a fermée à clé, même. Je suis coincé. Je fais comment, si je veux partir ? J'ai mal au genou. Elle était étonnée de me voir partir si tôt, Maman. On a beaucoup discuté hier soir. Surtout elle. « J'ai construit ma vie autour de vous… *Honey,* tu as fait ce que tu as pu pour Jibé… Je sais que tu te drogues… » Elle pleurait. J'aime pas quand elle pleure. Ses yeux délavés, ses lèvres déchirées. À cause de moi. Je suis qu'une enclume, comme dit l'autre. J'ai aimé que l'on se parle. Ça fait du bien. Elle a pris soin de moi. Pourquoi j'arrive pas à lui dire « Je t'aime » ? « Je fais tout pour ne pas perdre mon deuxième fils, M.-A… Ne dis pas ça, *honey*. Cette épreuve a été terrible pour nous tous… La mort de Jibé m'a mise au supplice… » Il me manque. Flash. Jibé sous l'eau, pris au piège dans les rochers. Ses hurlements encapsulés dans des grappes de bulles. Son visage déformé puis ses yeux livides. Les bras de Léon qui me tirent vers la surface.

Hurlements étouffés par l'eau. Je veux pas remonter sans toi. Flash. Jibé dans le fauteuil Pomaré. Son visage lisse et poupin, la douce musicalité de sa voix : « Maintenant tu sais que je suis là. » Ton absence me torpille. Flash. Cinq sorcières d'eau, des larves de monstres marins, un ciel nébuleux, sa voix distordue : « Fuis le soma destructeur. Maintenant tu sais. La prochaine fois, je ne pourrai t'épargner. » Flash. Gégé au bord du gouffre du Poum. Icare prêt à s'envoler sous LSD, cueilli *in extremis*. Réussir à l'épargner. Flash. Bernard Barrel ulcéré. « Vous me faites honte, les gars… Vous vous en caguez de la marée noire ? Bande d'enclumes… Donner un peu de votre précieux temps à votre mer… Rendre service à la nature… »

*

–… ta véritable nature. En vérité, tout est souffrance. Nos pensées sont source de souffrance dès que l'on s'y accroche, qu'on les repousse ou qu'on s'identifie à elles, adhérant à ce que notre mental tente de nous faire croire. Tout est souffrance sauf une seule chose : demeurer dans ta véritable nature, ton être essentiel. C'est finalement ça, le yoga. Les postures sont un des moyens pour faire ce demi-tour vers toi.

Après ce centrage et quelques échauffements, Emilia guidait maintenant Marc-Antoine dans des *asana* vigoureuses, sélectionnées pour leur dynamisme, synchronisées sur une respiration profonde et consciente. Les maîtres indiens du début du siècle avaient développé cette approche destinée aux jeunes adolescents de la caste des nobles guerriers, les *Kshatriya,* pour les rendre agiles, puissants, calmes et canalisés. Après une telle séance, le corps et l'esprit de Marc-Antoine seraient disponibles pour entrer dans une forme de paix intérieure propice à la découverte de la magie du yoga. Mais pour l'heure, les postures se succédaient à un rythme soutenu. On était loin de l'image d'Épinal du yoga pour mamie.

–… à présent, viens debout, en équilibre sur ton pied droit. Attrape le gauche et tends ta jambe en l'air devant toi. Autant que possible, sans forcer. Laisse la posture agir. Garde la concentration et respire. In-spire, ex-pire, une… In-spire, ex-pire, deux…

Tandis qu'Emilia égrenait le nombre de respirations tout en restant dans une gracieuse architecture corporelle et une stabilité parfaite en équilibre sur un pied, Marc-Antoine s'échinait à tendre cette jambe qui tremblait et semblait peser une tonne. Il avait cru bon de préciser qu'il n'était pas Jean-Claude Van Damme. L'arrière du genou tiraillait, le dos et les épaules brûlaient. Emilia avait pourtant bien précisé de ne pas forcer, mais il entrait en compétition avec lui-même. Avec ses

propres limitations, ses blocages et son ego. Sans parler de l'équilibre vacillant, baromètre de son mental déstabilisé par quelques réminiscences de la conversation d'hier soir.

*

– P'pa, il a rien fait. Rien. Il s'en bat les couilles, de moi.

– Ne dis pas ça, *honey*.

– Et il t'a abandonnée, toi aussi, d'une certaine manière.

– Cette épreuve a été terrible pour nous tous. La mort de Jibé a silencieusement fait imploser la famille.

Rumination de la même scène. Jibé enserré dans les mâchoires minérales, se débattant sous l'eau. Ses yeux délavés après la noyade. Cette phrase, fière, juste après le saut : « Mon frère, il tient plus de trois minutes sous l'eau sans forcer. Il teste son apnée et réapparaîtra à quelques dizaines de mètres de là. » Le regard sceptique de Léon. Puis ses bras qui m'extirpent de l'eau. « Wish you were here. »

41.

Marseille, le même jour

La balance pencha puis flancha avant la fin du décompte d'Emilia. Marc-Antoine manifesta son agacement par un visage fermé et un juron.

– L'équilibre est comme un cheval sauvage dans son pré. Il s'enfuit si tu lui cours après. En revanche, il vient à toi si tu restes comme une statue avec une pomme dans la main.

– Décidément, vous aimez les images.

– Elles ont le mérite de parler à tout le monde. Fixe ton regard sur un point, immobilise ton mental, rassemble-le dans la loupe et concentre-le sur ta respiration. Mets en place ces différentes actions et, comme Arjuna, lâche prise sur les fruits de tes actions.

– Je laisse tomber la pomme censée attirer le cheval, ironisa Marc-Antoine.

– Laisse faire et l'équilibre finira par venir à toi. Ne force pas dans la posture, mais n'abandonne jamais. Testons de l'autre côté.

Marc-Antoine se concentra sur chacune des actions décrites par Emilia. Il parvint tant bien que mal à stabiliser son esprit. Nager à contre-courant n'aurait pas été plus épuisant. Chaque fois qu'une pensée surgissait, il buvait une tasse amère. Puis, une aisance poignit, comme un déclic intérieur. Pas un abandon, mais une capacité à s'inscrire dans le flux. Comme porté par le fil de l'eau, il parvint à rejoindre la rive de son mental. Une luxuriante forêt de pensées entremêlées l'y attendait. Mais sans savoir pourquoi ou comment, l'espace d'un instant, il parvint à résister à l'invitation à parcourir la jungle de ses pensées et resta enlacé à sa respiration. De ce fait, ses sensations s'adoucissaient, le genou tirait moins, la jambe semblait plus légère, il parvenait à redresser sensiblement son dos. Et l'équilibre s'approcha de lui. Timidement, comme un cheval aussi curieux qu'aux aguets. Mais il vint, portant en lui la promesse d'une majestueuse puissance. Dans la posture suivante, une fente jambe avant pliée, bras parallèles au sol, qu'Emilia nomma le Guerrier,

l'adolescent sentit sa jambe s'embraser.

– La notion de Guerrier est très présente dans le yoga. Arjuna, dans la *Bhagavad-Gita,* était un guerrier. Le champ de bataille est une métaphore de nos luttes intérieures. Dans le yoga, il s'agit de réveiller le guerrier pacifique qui sommeille en nous : cultiver le courage et la détermination, mais aussi la compassion et la bienveillance.

Pendant qu'Emilia lui contait l'histoire de cette posture, évoquant un sanguinaire guerrier, incarnation de Shiva, le dieu du yoga, Marc-Antoine fut parachuté sur le ring de sa psyché.

*

Compassion et bienveillance. On n'est pas dans le monde des Bisounours. Je lui ai mis une bonne marave, à l'autre con, l'autre jour, à la sortie du lycée. La prochaine fois, il saura que je fais pas crédit pour les boulettes de shit. Crochet dans le foie, *atémi* à la gorge. K.-O. direct, il a rien vu venir, c't'emplâtre. Léon et Gégé font toujours semblant de se bastonner. Je crois pas qu'ils se mettront sur la gueule un jour. Si ça devait arriver, je parierais sur Léon. Plus costaud, plus grand, plus violent. Il était violent, le père de Dams hier. Barrel dans toute sa splendeur. S'il se battait avec Léon, je miserais sur Barrel. Ça, c'est un reup. Chiant, mais il assure. Pas comme le mien. Chiant et absent. Il ne s'est jamais vraiment occupé de nous, sauf pour faire des démonstrations d'autorité mal placée. Mais une belle mauviette dans la rue. C'est pas un guerrier, c'est sûr. Elle me pète la jambe et les épaules, cette posture. Ça brûle, ça tremble. C'est bientôt fini ?

*

– Continue à te focaliser sur ta respiration. Entraîne ton mental à rester présent à l'instant. Les postures ne sont qu'un prétexte pour observer nos réactions internes, nos pensées, nos émotions. Ce sont des métaphores de la vie. Elles exercent une contrainte sur notre organisme pour l'aider à s'adapter avec grâce, sans lutte. Comme en apnée. Comme dans la vie. Puis sortir du bouillon du mental pour laisser fondre les idées fixes et ainsi apaiser l'esprit.

Emilia, tout à son langage imagé, semblait parcourir une promenade de santé, flottant avec aise et grâce d'une posture à l'autre, alors que Marc-Antoine luttait autant contre les raideurs de son corps que contre les assauts de son soldat d'ego. La planche à clous du début de séance semblait s'être infiltrée en lui pour le mortifier de l'intérieur.

– Est-il possible de ne plus avoir de pensée ?

– Absolument pas, tant que le mental existe, son rôle est de produire des pensées, répondit Emilia. En revanche, nous pouvons réduire leurs fluctuations, tamiser l'activité automatique de notre mental. Lorsqu'il se calme, notre véritable nature, l'âme, peut se révéler. Note bien que l'être essentiel se révèle, ce qui signifie qu'il est déjà là. Tout est déjà en nous, assura Emilia tout en convoquant une nouvelle posture.

Marc-Antoine ne comprenait pas tout à ce discours métaphysique, mais il se prêtait au jeu du yoga, percevant qu'il se passait quelque chose en lui. Bien incapable de décrire cet élan en cours, il sentait des bienfaits au-delà de la simple dimension physique. Avant qu'il ne tente d'apprivoiser le Corbeau, une *asana* réputée difficile, en équilibre sur les mains, l'enseignante de yoga lui en conta l'histoire afin de donner une autre ampleur à la pratique. L'aspect physique n'était pas tout, elle souhaitait lui transmettre une part de philosophie de vie :

– Chapardeur, arrogant, le corbeau n'a pas toujours bonne réputation. Dans la tradition indienne, cet oiseau est la monture de Shani, le dieu Saturne. Protecteur des biens, il équilibre les instincts de cet oiseau de mauvais augure. En transcendant le corbeau, Shani révèle que même les événements les plus noirs peuvent être porteurs de lumière. Ainsi, maîtriser cette *asana* nous enseigne ceci : la concentration et la confiance sont les deux ailes qui subliment nos peurs les plus sombres en envol lumineux vers notre liberté intérieure.

Nourri par cette introduction, Marc-Antoine s'élança dans la posture. Son visage afficha rapidement différentes nuances de rouge ; les veines gonflées de son cou semblaient au bord de la rupture et des gouttes de sueur perlaient sur son front. En équilibre, ses deux mains posées sur le parquet soyeux de la boutique, le corps recroquevillé pour que les genoux s'appuient sur les coudes, il tremblait d'effort mais volait. Étonnante sensation d'aisance, au premier essai, cette fois-ci. Il jeta un œil triomphant à Emilia pour s'assurer qu'elle admirait l'étendue de ses capacités physiques, tandis que quelques pensées de supériorité traversèrent son mental.

*

Je suis plutôt bon finalement. Elle parlait d'une posture difficile et, moi, j'y arrive du premier coup. Regarde, Emilia ! Regarde comme je suis fort ! Comme en apnée, je suis le meilleur des Breather. Flash : cap Croisette ; sortie victorieuse de l'eau ; 5'27" ; « J'vous ai explosés ! » ; mine décatie des trois autres. La voix d'Emilia : « Respire… » Même Dams, qui pratique depuis longtemps avec son reup, il m'arrive pas à la cheville. Flash : Barrel recadrant fermement

Léon, qui se renfrogne. Sûr que j'aurais dépassé Jibé, s'il était toujours là. Flash : détresse du frère piégé sous l'eau, sensation de poignard dans le ventre. La voix d'Emilia : « Voilà, contracte le ventre, décontracte tes épaules… » Je contracte à fond ! Regarde, Emilia, regarde comme je suis fort ! Il s'était bien planté, Fabre, en doutant de mes capacités : « … ce baobab qui vous sert de poil dans la main… » Le baobab, je me pose dessus. Prof de français de mes deux. J'aimerais bien te voir dans le Corbeau, tiens ! Et voilà, j'atterris. Et je vais même la refaire !

*

– Si tu veux. La deuxième fois, tâche de ralentir la respiration, de l'adoucir, de compter chaque inspire et chaque expire, afin de faire le vide dans le mental. Prends conscience de tes pensées – leur nature, leur contenu – pour mieux t'en détacher et revenir à la conscience de tes sensations, du contact des mains avec le sol et de ton souffle. Déroule un écran blanc au milieu de ton front. Souviens-toi : les actions, pas le résultat.

Marc-Antoine sourit intérieurement à l'évocation de l'écran blanc, le faisant penser au carré blanc signalant les films violents ou pornographiques à la télé. Il chassa l'image de la poitrine de Zara Whites qui venait d'envahir son écran mental, pour une seconde tentative du Corbeau. En vol, il parvint à lâcher prise sur les pensées, quelle qu'en fût la nature.

*

Jibé. Respire, un. Écran blanc. J'suis trop fort. Inspire, expire, deux. Écran blanc… Maman. Inspire… Expire… trois… les actions… Écran blanc… Mes bras tremblent… Écran blanc… Inspire… Expire… quatre… Zara… Écran blanc… les actions… Une dernière respiration… Écran blanc… In-spire… Ex-pire… cinq… Écran blanc…

*

Il forçait moins, se sentait plus léger, la posture semblait encore plus facile. Sous les conseils et la présence bienveillante d'Emilia, Marc-Antoine progressa perceptiblement. Il se perfectionnait, non pas dans les postures mais dans la qualité de présence, l'essence de sa respiration, la concentration de son esprit. Au fil de la séance, un phénomène indicible se produisit. Il parvenait de plus en plus à tenir ses préoccupations en respect. Non pas qu'elles n'affleuraient plus du

tout, mais elles se calmaient. Il s'améliorait donc dans l'état de yoga. Dans l'*être* plutôt que dans le *faire*.

Emilia conclut la séance de postures par une relaxation allongée sur le dos, à même le parquet de hêtre. L'enseignante nomma cette position : *Savasana*. Un sourire se dessina sur les lèvres de Marc-Antoine au moment où une furtive pensée pour Sana, une camarade de classe, traversa sa conscience. « Ça va, Sana ? » Il lui ferait sans doute la blague.

– *Savasana* est un moment important de la séance… Elle te permet de laisser infuser tous les bienfaits de la pratique… jusqu'au plus profond de tes cellules… C'est une posture délicate, car il s'agit de ne pas s'endormir…

Emilia parlait d'une voix douce, hypnotique. Laissait des silences entre les mots. Entre les phrases. Imprimant un rythme sur lequel pouvaient se synchroniser les pensées enveloppées d'un cocon onctueux.

– Laisse-toi flotter entre deux eaux… dans un état de conscience modifiée… entre veille et sommeil… Ni l'une ni l'autre… Sens ton corps… se délasser dans le sol… Prête attention… à ta respiration… sans la forcer ni la modifier… Ton mental peut… se déposer… sur le va-et-vient… du souffle…

Rapidement, Marc-Antoine se laissa happer par un étonnant état de conscience modifiée. Il flottait littéralement, comme en apesanteur dans le doux lagon de sa conscience. Les pensées, les sons et les sensations le traversèrent sans créer de vague à la surface. La dernière phrase qu'il perçut fut :

– Un grand maître du yoga… B. K. S. Iyengar… disait que le yoga… est comme la musique… le rythme du corps… la mélodie de l'esprit… et l'harmonie de l'âme… créent la symphonie… de la vie.

Il ondoya ainsi quelques instants. Le temps suspendit son vol, les pensées propices suspendirent leur cours, Marc-Antoine savoura les rapides délices du plus beau de ses jours, bourgeonnant au bord du lac de sa conscience, tel un Lamartine inspiré par le lac du Bourget. Sans notion de la durée de ce moment d'éternité, il fut délicatement ramené à la surface de son être par la voix apaisante d'Emilia. Il se recroquevilla lentement, comme un fœtus dans la matrice amniotique, puis se mut pour venir s'asseoir. Emilia le guida alors dans des exercices respiratoires spécifiques du yoga, destinés à stimuler le système nerveux parasympathique celui de la relaxation et de la régénération – et à purifier les canaux subtils de circulation de l'énergie. Ils conclurent par une méditation guidée et un chant de mantra. Marc-Antoine le reconnut. « Asato ma sad gamaya. » Le mantra qu'Emilia lui avait susurré en le prenant dans ses bras. Le

mantra que lui avait chanté Jibé dans son voyage sous LSD.

– Nous allons faire résonner ensemble ce mantra de purification. Il signifie :

Om, conduis-moi de l'ignorance à la connaissance
Conduis-moi des ténèbres à la lumière
Conduis-moi des liens de la mort à l'immortalité
Om, paix, paix, paix.

Emilia égrena les cent huit perles de son *mala,* le chapelet indien, à chaque répétition du mantra complet. Cent huit, un nombre sacré dans les spiritualités indiennes. Il représentait l'union du soi spirituel – le un – avec l'absolu de l'infini – le huit –, par l'intermédiaire de l'état zéro de la pensée, l'écran blanc.

Pendant plusieurs minutes donc, leurs cellules dansèrent, pétillèrent, applaudirent au son de la vibration de ce mantra :

Om asato ma sad gamaya
Tamaso ma jyotir gamaya
Mrityor ma amritam gamaya
Om shanti shanti shanti

Puis dans le silence, alors que le mantra continuait à rebondir dans l'infinie extase de leur conscience, Marc-Antoine eut une drôle d'apparition.

42.

Marseille, le même jour

La vision d'un visage heureux reflétait souvent les contours de notre bonheur intérieur. Étaient-ce les autres qui nous rendaient heureux ou malheureux ? Ou bien réfléchissaient-ils simplement nos propres nuances intérieures ? Le visage d'Emilia rayonnait plus que jamais. Marc-Antoine le perçut très nettement après cette séance révélatrice. Une sereine exaltation irradiait par tous les interstices de sa personne.

– Comment te sens-tu ? s'enquit Emilia.

– J'ai l'impression d'avoir fumé un gros joint, mais sans être incrusté au canapé. Vous voyez le truc ? Au contraire, j'ai la sensation d'être léger, calme et plein d'énergie à la fois. C'est ouf !

Emilia se représentait exactement ce qu'il décrivait. Marc-Antoine en profita pour enfin tenter de percer son secret :

– C'était ça, votre truc *vraiment* magique, hein ? insinua-t-il, avec un sourire en coin.

Les yeux d'Emilia s'étirèrent tout en pétillant. Ses lèvres s'arrondirent de jubilation. Elle hocha la tête et abaissa ses paupières en signe de confirmation. Cette réponse silencieuse fut plus éloquente que n'importe quel mot.

Sans le savoir, Marc-Antoine y avait goûté dès le premier jour de leur rencontre. Après plusieurs infusions philosophiques puis cette séance en apogée, maintenant commençait l'état de yoga. *Stone* sans substance, sans défonce, sans dépendance. Conscience modifiée mais incroyablement lucide. Une clarté d'esprit dépolluée de ses pensées toxiques récurrentes. Il baignait dans la sensation d'avoir nettoyé la vitre d'une cheminée de sa suie pour enfin voir la flamme de son foyer intérieur. Qui plus est, cette cheminée trônait dans l'immense espace intérieur d'un corps délié de toute tension. Marc-Antoine avait échangé les quatre murs étroits d'une salle de shoot contre le vaste volume d'un loft clean.

– Des maîtres de yoga, par le passé, ont assuré que les drogues, notamment les psychédéliques, nous ouvraient l'espace où le Christ et

le Bouddha existaient, raconta Emilia. Mais elles l'ouvrent pour quelques minutes seulement. Au contraire, le yoga et la méditation promettent de vivre une expérience tout aussi mystique, mais beaucoup moins éphémère. Tu en retires une énergie incroyable, durable, sans substance, par toi-même. Voilà le truc magique. *Vraiment* magique, car tout est en toi. Ce que tu ressens n'est que l'état naturel de l'être humain. Il l'a malheureusement oublié et court après, dans le monde extérieur, dans une quête effrénée, prenant parfois le chemin de substances. Alors que tout est en nous. Nous sommes pré-câblés pour la félicité, ce bonheur intérieur calme et durable.

Ayant expérimenté cela dans son propre corps, Marc-Antoine appréciait d'autant plus les mots d'Emilia. Ils résonnaient en lui. Il prit alors conscience qu'à aucun moment, lors de la séance, n'avait émergé une pensée pour la drogue. Lorsqu'ils se dispersaient, les rayons de sa psyché s'étaient principalement éparpillés vers son frère, sa mère et les Breather. Parfois vers son ego drapé dans le plumage d'un corbeau. Mais jamais vers la dope.

– Je t'ai parlé de mon maître Satchidananda ? Marc-Antoine opina. Le jeune homme, sentant quelques fourmillements dans ses jambes, se repositionna pour continuer à écouter Emilia.

– À la fin des années 1960, il a rencontré Timothy Leary, le pape du LSD, qui lui a proposé de tester. Swamiji a répondu : « Puisque tu penses que le LSD peut créer des yogis, pourquoi ne fabriques-tu pas une drogue capable d'engendrer des scientifiques, par exemple ? Si tu y parviens, je te croirai et serai prêt à prendre ton LSD faiseur de saints. » Mais Leary n'a eu aucune réponse à lui apporter. Pour Swamiji, la drogue n'était que de la chimie, incapable d'apporter un bénéfice durable ni de produire l'illumination. Tout au plus, disait-il, cela peut te donner une autre sorte de compréhension : t'éclairer sur le fait que la drogue n'est d'aucune utilité ! Si une petite particule de chimie pouvait conduire à la véritable sagesse du soi, la plus grande des vertus et la quête la plus importante en ce monde, elle devrait être capable d'apporter d'autres formes mineures de sagesse. Or, une drogue ne pourra jamais te conduire à la sagesse permanente du soi, de ton être essentiel. Une drogue, assurait-il, peut juste exciter ton esprit, produire des visions fantastiques. Mais cela reste une production de ton mental. La dope déterre ce qui est profondément enfoui dans ta psyché et le ramène à la surface. Tout ce qui est déjà présent sera amplifié, c'est ainsi que des psychoses se révèlent. Mais la drogue n'amène jamais la paix de l'esprit. Jamais. Il nous avait prévenus : « Si le véritable éveil vous intéresse, s'il vous plaît, ne prenez jamais de drogues qui altèrent la conscience. Elles ne feront que renforcer le stress et affaiblir votre système nerveux. Mais ne vous conduiront pas au *samadhi.* »

– Au *samadhi* ?

– Une forme de plénitude dans la connexion à son âme, qui précède la libération spirituelle, l'éveil.

– Qu'est-ce qui nous y conduit, alors ?

– Selon l'approche yogique, différents moyens nous conduisent à cette libération. Tu as l'éthique envers les autres, au premier rang de laquelle figure la non-violence – ou bienveillance. Mais aussi la discipline personnelle – dont la pureté de corps et d'esprit –, mais aussi les postures de yoga, les exercices respiratoires, la mise au repos des sens, la concentration, la méditation et le *samadhi*. Selon le sage Patanjali, ces huit branches du yoga permettent de purifier les toxines corporelles, mentales et émotionnelles, afin de retrouver la clarté de l'esprit qu'il nomme discernement. Les vagues des « pensémotions » s'apaisant, notre être essentiel peut émerger, tel un îlet où s'installer confortablement. Il a toujours fait partie de l'océan, mais il était invisible, recouvert par les remous et rouleaux. Cet îlet est notre véritable nature.

Une nouvelle pièce du puzzle s'imbriquait dans une révélation newtonienne. En un éclair, il fit le rapprochement avec son voyage sous LSD dans lequel une tortue émergea du tourbillon de la lagune. Il en fit part à Emilia, qui explicita :

– Tu connais maintenant Krishna.

– Le cochet d'Arjuna dans la *Bhagavad-Gita*.

– Oui, c'est une incarnation du dieu Vishnu. Marc-Antoine la dévisagea, le regard interrogateur.

– Il est dit, dans la mythologie indienne, que Vishnu s'est incarné plusieurs fois pour sauver l'humanité. Lors du déluge – eh oui, il existe aussi un déluge dans les légendes indiennes – la planète fut recouverte d'une mer de lait qui emporta des trésors dans ses profondeurs, dont le nectar d'immortalité. Pour le récupérer, Vishnu prit la forme de Kûrma, la tortue, au fond de l'océan. Les dieux renversèrent le mont Meru de façon que son sommet prît appui sur sa carapace. Ils purent ainsi mettre la montagne en rotation comme une toupie pour baratter l'océan de lait pendant mille ans et en faire jaillir les trésors ! Un intense effort, durant lequel la tortue Kûrma gardait sa stabilité pour soutenir l'axe du monde. S'élevèrent alors la lune, l'arbre céleste, la déesse de la beauté et de la fortune, et bien entendu le nectar d'immortalité.

Percevant les intenses connexions synaptiques dans l'esprit de Marc-Antoine, Emilia ajouta après un court silence à dessein :

– D'autre part, la tortue est utilisée dans la *Bhagavad-Gita* comme une métaphore de la mise au repos des sens : « Lorsque, telle la tortue rentrant complètement ses membres, l'homme isole ses sens des objets

sensibles, la sagesse en lui est vraiment solide. » Puisque la drogue ne fait que remonter à la surface des éléments enfouis dans ton esprit, on peut en déduire que l'univers du yoga était déjà en toi !

Marc-Antoine sourit, repensant à une référence à la géographie locale et à sa pop culture d'adolescent.

– C'est drôle, au cap Croisette, où on plonge souvent avec les Breather, il y a un rocher surnommé l'île de la Tortue. Et puis dans *Dragon Ball,* le vieux sage à la barbichette blanche, grand maître de Son Goku, s'appelle Tortue géniale.

– Kûrma, la tortue, c'est ton ancrage, ton repère, la force sur laquelle t'appuyer pour garder ton axe et remonter à la surface. Kûrma, c'est le sage qui réside en toi. Ton être essentiel.

– À propos de Tortue géniale… Il m'est apparu pendant la méditation, après la séance de yoga.

– Qu'est-ce que ça t'inspire ?

– Que j'ai trop regardé *Dragon Ball.*

Emilia sourit, amusée par ce drôle d'apprenti yogi, puis :

– On peut l'imaginer mais aussi y voir une métaphore de la connexion à ta sagesse intérieure. Ton esprit a dégoté une image enfouie dans la bibliothèque de ton inconscient, symbolisant le maître spirituel à tes yeux. Le meilleur gourou est en nous. Le découvrir, c'est se trouver. Il semblerait que tu sois en train de te rencontrer.

Emilia marqua une pause pour regarder l'heure ; il était temps d'ouvrir la boutique. Lorsqu'ils conversaient, le temps suspendait littéralement son cours, à la manière d'Arjuna et de Krishna. Emilia partit se changer, allumer la musique et l'encens du jour, dont les doux effluves emplirent rapidement la pièce. Tout était fin prêt pour accueillir les clients de la matinée. La librairie semblait baignée d'une clarté peu ordinaire. Emilia invita Marc-Antoine à rester s'il le souhaitait, pour poursuivre leurs échanges.

– On parle, on parle, mais on n'a pas encore évoqué ta maman. Comment ça s'est passé avec elle, hier soir ? s'enquit Emilia tout en ouvrant la caisse et en préparant un thé.

À la radio, l'animateur annonçait le prochain titre, « Always on the run », le nouveau single de Lenny Kravitz tiré du récent album *Mama Said.* Après l'accueil mitigé de son premier opus en 1989, l'artiste rock et funk revenait avec un disque plus abouti, précisait l'animateur, certain que cet album tracerait la carrière du chanteur. L'artiste aux dreadlocks commençait à se faire un nom depuis la co-écriture du tube récent de Madonna, « Justify my love ». Et il se murmurait qu'il préparait un album pour Vanessa Paradis. Pour l'heure, des riffs de guitare électrique et une voix rageuse résonnaient dans le Book-Un. Lenny Kravitz énumérait tout ce que sa maman avait pu lui dire : la

vie est un cadeau ; laisse tomber ces mauvaises fréquentations ; rentre à la maison avant la nuit ; il se peut que tu sois riche ou pauvre ; ne prends pas plus d'une bouchée ; c'est bon d'être naturel ; d'être factuel… Mais lui, inlassablement, continuait à fuir.

Fuir. Depuis hier soir, Marc-Antoine n'en éprouvait plus le besoin. Sa maman lui avait parlé, avec profondeur et empathie. Rien sur ce qu'il devait faire ni être. Elle s'était confiée. Racontée. Livrée. Ils avaient échangé sur leurs sentiments. Leurs états d'âme. Elle avait exprimé son amour de maman. Lui, n'avait pu le prononcer. Pourtant, eux qui se croyaient damnés sortirent bénis de ce dialogue d'âme à cœur. Leur distance et leur silence depuis le départ de Jibé masquaient tant de convergences. La souffrance de l'absence, la désolation du manque, la rage de l'injustice. Tous deux rêvaient de lui, ne pouvaient pas se résoudre à sa disparition, faisaient leur possible pour garder un peu de lui en eux : Madeline en respirant son parfum, Marc-Antoine en portant ses vêtements. La sensorialité les plongeait dans un déchirant réconfort. Comme elle, il pleurait secrètement. Comme lui, pour ne pas sentir la morsure du chagrin, elle fuyait dans les bras de substances perfides. Marc-Antoine reçut une détonation dans les entrailles lorsqu'il apprit que sa mère ne pouvait plus passer une journée sans son cocktail généreusement dosé de pilules du bonheur : antidépresseurs, anxiolytiques, somnifères, comprimés à la codéine – un dérivé de l'opium. Une assuétude, sans la béatitude promise, s'était installée sous l'effet de ces puissants psychotropes sur ordonnance. Comme lui, elle avait fui dans des paradis artificiels. Elle avait certes choisi des substances légales, donc mieux perçues par la société. Mais, à un tel degré, cela restait de la défonce addictive.

Des pensées suicidaires – étaient-elles dues à certaines molécules ou à sa détresse ? – l'assaillaient parfois, mais elle tenait bon. Pour Marc-Antoine, à n'en pas douter. Pour Charles ? Elle n'en savait rien. Certes il s'était calfeutré dans une cabane insonorisée. Certes il était devenu transparent. Avait, bien malgré lui, abandonné sa famille. Mais tous s'étaient réfugiés dans une forme de mutisme qui les avait délités. Maddy s'en sentait coupable :

– La mort de Jibé m'a mise au supplice. J'ai implosé. Je me suis éloignée de ton père, moi aussi. De vous. J'ai toujours protégé la cohésion de la famille, assurant le lien pour maintenir l'univers des Daillat dans un tout uni. Là, j'en étais incapable.

– C'est toi la force !

– C'est-à-dire ?

– Tu sais, cette énergie décrite dans *Star Wars,* une sorte de fluide créé par tout être vivant qui maintient la galaxie en un tout uni.

– Tu crois ça ?

– Je sais pas. T'es forte en tout cas. Plus que Papa.

– J'ai été trop absente depuis la mort de Jibé. Mais je vais y remédier. Et il semblerait qu'une petite fée soit passée par ici pour aider mon fils à se révéler…

Prononçant ces mots, Maddy avait songé un instant au message d'Emilia, fermement décidée à suivre sa suggestion. Elle y croyait.

43.

SCIENCE DE L'ÊTRE
RECHERCHES SCIENTIFIQUES
SUR LE DÉVELOPPEMENT SPIRITUEL

Marc-Antoine Daillat, Ph. D.

Que se passe-t-il réellement dans notre corps-esprit lorsque nous reconnaissons la souffrance – la nôtre et celle des autres –, et l'approchons avec amour et attention ? De nombreux centres de recherche scientifique dans le monde étudient la compassion à l'aide de moniteurs cardiaques, de scintigraphies du cerveau, d'analyses sanguines et d'examens psychologiques. Au sein du SciSpi Lab de l'université de Genève, nous avons décidé d'étudier les effets de la compassion sur le cerveau, dans un état non méditatif.

Dans le bouddhisme, la compassion est considérée comme la plus grande source de bien-être et de bonheur. Elle va de pair avec l'empathie, qui consiste à ressentir ce que d'autres éprouvent et à entrer en résonance avec eux. Par l'effet de l'empathie, un être empli de joie nous transporte dans cette émotion et, de l'autre côté du spectre, nous sommes en mesure de ressentir la souffrance qui accable autrui. Dans le bouddhisme, la compassion est l'intention de mettre fin aux souffrances et à leurs causes. Elle est corrélée à l'amour altruiste, qui consiste à souhaiter que les autres soient heureux et à rechercher les causes véritables du bonheur. Ces notions sont résumées dans les Quatre Incommensurables du bouddhisme, sur lesquels il est recommandé de méditer : *Metta, Karuna, Mudita* et *Uppekha* – l'amour altruiste, la compassion, la joie altruiste et l'équanimité. Fait intéressant, la philosophie du yoga reprend également ces quatre qualités comme support de méditation pour atteindre le *samadhi.*

L'entraînement à la compassion pour soi et pour les autres est ainsi présenté comme une méthode très accessible pour soulager la souffrance morale et améliorer le bien-être, donc la santé. Par le passé,

des études ont mis en évidence que la pratique de la compassion aide à réduire la dépression et l'anxiété, ainsi que la réponse immunitaire d'inflammation lors d'un stress psychologique. Elle contribuerait à améliorer la qualité de vie et à diminuer la douleur chez les personnes souffrant de lombalgies chroniques. Une étude a même observé que seulement quelques minutes de méditation altruiste augmentaient le sentiment de connexion sociale et d'ouverture positive aux personnes inconnues.

Partant de cette myriade d'études sur la compassion, nous avons voulu savoir quels étaient ses effets sur le cerveau, et particulièrement sur les réponses de l'amygdale aux stimuli émotionnels.

Nous avons donc recruté trente et une femmes et vingt hommes en bonne santé, sans traitement médical ni expérience en méditation. De manière aléatoire, ils ont été répartis dans trois groupes pour un programme d'entraînement de huit semaines. Un groupe pratiquait la méditation sur l'attention (MAT, une forme de pleine conscience). Une deuxième équipe s'exerçait à la compassion avec un protocole spécifique basé sur les Quatre Incommensurables (CBCT, *Cognitively-Based Compassion Training,* une approche laïque de la compassion inspirée du bouddhisme). Un troisième groupe contrôle se réunissait pour des cercles de parole autour de la gestion des émotions et de la santé. Chaque personne a participé à une séance hebdomadaire de deux heures et les membres des groupes MAT et CBCT devaient, en plus, pratiquer en moyenne vingt minutes de méditation par jour, à la maison.

Nous avons effectué des IRM fonctionnelles des cerveaux des participants trois semaines avant et trois semaines après le protocole. Nous ne leur demandions pas d'entrer en méditation, mais simplement de regarder des photos aux contenus émotionnels positifs, négatifs ou neutres et de s'autoriser à réagir de manière naturelle.

Dans le groupe « méditation sur l'attention », nous avons constaté une diminution de l'activation de l'amygdale en réponse à tout type d'image. Dans le groupe « méditation sur la compassion », nous avons noté une augmentation de l'activité de l'amygdale à la vision d'images émotionnellement négatives, corrélée à une diminution du sentiment de dépression. Et dans le groupe contrôle, aucune tendance particulière ne s'est dégagée. Ces découvertes suggèrent que les pratiques méditatives sur la compassion influencent de manière significative nos états non méditatifs, donc ont des effets bénéfiques sur notre vie quotidienne. Nous n'avons finalement pas besoin de connaître des états méditatifs permanents ni de nous extraire du monde dans une grotte reculée pour développer des qualités de compassion.

44.

Genève, le mardi 4 mai 2021

Les yeux d'obsidienne d'Apolline se perdirent dans l'iris azuréen de Marc-Antoine. Assis comme un bouddha sur son canapé en velours format demi-lune, le chercheur incarnait une harmonie sereine. Sans doute dessinait-elle les contours de la beauté d'Apolline, qu'elle avait jusque-là été incapable de percevoir en elle-même. Derrière lui, tandis qu'il racontait ses souvenirs au micro du podcast *Tu te rencontres !,* les plantes grasses s'épanouissaient dans la luxuriante jungle de cet appartement genevois, patchwork de déco bohème et design. Délicatement installée dans le douillet fauteuil tulipe rose poudré, la jeune femme détourna le regard, qui se faufila dans l'ouverture donnant sur un petit salon. Elle aperçut, suspendue au mur crème, une immense photo noir et blanc d'un mètre quarante de diagonale. Elle figurait une incandescente pinède en bord d'une mer aux vagues régulières, éclairées de la lumière rasante d'un soleil absent de l'image mais tellement présent. Une puissance tranquille s'en dégageait et absorba la podcasteuse pendant que Marc-Antoine finissait le chapitre de cette dégustation du yoga une semaine, jour pour jour, après la rencontre d'Emilia. Il relata avoir passé la matinée au Book-Un à discuter avec la yogini libraire et à feuilleter des *Actuel,* avant de tenir une promesse : celle d'agir selon son *svadharma* d'apnéiste, si cela existait quelque part. Ou tout du moins, de poser une pierre à l'édifice de son karma yoga : agir de manière désintéressée pour une cause plus grande que lui, en plantant des graines vertueuses. Après avoir pris soin de sa mère, il était temps de nettoyer les souillures de la mer.

Totalement polluée, Sormiou ne méritait plus son nom, qui signifiait « bonne source ». De loin, la calanque ressemblait à une immense bouse de vache séchée, butinée par un essaim de mouches bleues, blanches ou jaunes. Sous les eaux noirâtres, impossible de distinguer les bancs de posidonies, les plantes aquatiques à fleurs dont les prairies contrastaient habituellement avec le sable blanc.

– Cet après-midi-là, Emilia m'a accompagné pour rejoindre l'essaim de volontaires. J'ai été amusé d'apercevoir Jacques, le libraire du

Book-Un au loin. Il avait terminé sa convalescence et m'a fait un signe de la main, pouce en l'air, avant de se remettre à pelleter à son rythme. Bernard Barrel était toujours sur le pied de guerre, il dirigeait ses troupes de marins-pompiers, d'agents de la ville et de bénévoles d'une voix de tacticien opérationnel. Mon motif d'absence adoucit le savon qu'il s'apprêtait à me passer. Sans doute la douce et féminine présence d'Emilia a-t-elle aidé également. Toujours est-il qu'il nous a fourni les cirés et le matériel pour assainir la plage en me tançant juste ce qu'il fallait, pour montrer qui était le patron. Les opérations de la veille avaient ralenti la catastrophe, mais il restait fort à faire. Du regard, je cherchais les Breather, tout en n'apercevant que la silhouette de Dams. Son accueil fut aussi glacial que l'air de ce dimanche, mes explications ne l'ayant guère convaincu. Il m'en voulait manifestement de les avoir lâchés et, du bout des lèvres, me conta l'altercation entre Léon et Gégé, puis l'humiliation par la lutteuse de Sormiou. Passer l'après-midi sur cette plage eut un effet très particulier sur moi. Je repensais au voyage sous LSD et aux messages de mon frère. Ce jour-là, j'ai pris la résolution de fuir la drogue pour affronter ma vie. Ça m'a pris du temps, mais j'y suis parvenu. La première action fondatrice fut un choix crucial : quitter les Breather.

Apolline regarda discrètement l'heure, et une angoisse monta inexorablement. L'heure d'entretien était allègrement dépassée. Cet homme avait su suspendre le temps de telle manière qu'elle ne s'était plus préoccupée de l'écoulement du sablier. Jamais cela ne s'était produit en huit mois de podcast. Apolline avait toujours été d'une exactitude métronomique. Sa toupie mentale s'emballa.

*

Chaque podcast doit durer une heure, hors habillage sonore. C'est la règle. Conditions du direct, pas de montage, format identique pour tous. Le cadre est le cadre. Je fais comment, si le cadre saute ? L'épisode va être nul, c'est tout. Loupé. Une grosse galette de mazout sur une plage paradisiaque. Les *haters* vont s'en donner à cœur joie. Il fait chier ! Je me suis laissé avoir. Il a fait ce qu'il a voulu avec moi, encore une fois. (La voix supposée d'Emilia s'invita dans le monologue :) « Prends conscience de tes pensées… pour mieux t'en détacher. Respire… »

*

Apolline réajusta son chignon artistiquement vague dans un mouvement saccadé. Marc-Antoine perçut son trouble et lui indiqua, d'un geste explicite, d'inspirer et d'expirer calmement, tout en continuant son histoire pour conserver des échanges « propres » comme le lui avait recommandé la jeune femme en préambule. Apolline le dévisagea, incrédule, aux prises avec un duel verbal entre son ego et sa conscience, qui s'adressait directement à elle.

*

EGO. – Mais de quoi je me mêle ! Tu sais que tu dois respirer, rembarre-le !

CONSCIENCE. – Il cherche juste à t'aider, discrètement en plus, pour éviter de pourrir ton podcast.

EGO. – Il cherche à t'amadouer, oui, pour mieux te manipuler. Il a une idée derrière la tête, c'est sûr et certain.

CONSCIENCE. – Accueille juste sa bienveillance.

EGO. – Tous les mecs n'ont qu'une obsession, tu le sais. « Dans quelque chose il faut que j'entre. Cul, bouche ou con. » Théophile Gautier.

CONSCIENCE. – Respire simplement.

*

–… progressivement, je sentais mon ego s'apaiser et s'adoucir face à ma conscience. Je vous assure, pour une raison que j'ignorais, je renâclais vraiment à nettoyer cette plage, je me sentais rabaissé. Avec le recul, j'ai pris conscience que ce mazout symbolisait mes propres souillures intérieures, cette vase que je n'osais pas remuer par peur de ce que je pourrais y découvrir. Emilia perçut mon trouble et m'accompagna, par sa bienveillance. Elle m'apprit à nourrir la voix de ma conscience, sans affamer celle de mon ego pour autant.

Ces simples phrases, en écho à son dialogue intime, furent une main tendue vers Apolline. Elle se recentra sur son souffle, qu'elle s'appliqua à rendre harmonieux.

– Pourtant, on entend souvent qu'il faut éradiquer l'ego, relança Apolline, à sa grande surprise.

*

EGO. – Oh, non, tu viens de remettre deux balles dans le jukebox. Il va encore donner une réponse interminable. Tu veux faire une saison

une en huit épisodes, ou quoi ?

Renouvelable en cas de succès ? T'es pas sur Netflix, ma p'tite !

CONSCIENCE. – Quel est le problème à ce que l'épisode dure plus longtemps ?

EGO. – Il y a un cadre. On s'y tient, c'est tout, sinon c'est la bérézina !

CONSCIENCE. – Souviens-toi de la réponse que tu avais donnée au Dr Shazer…

*

– L'adoucir oui, l'éradiquer, je ne sais pas…

Marc-Antoine se rendit compte du retard et comprit, intuitivement, l'angoisse d'Apolline. Il formula donc une réponse la plus courte possible. À son grand étonnement, il entendit la jeune femme le relancer :

– Vous pouvez développer ?

Le mental d'Apolline paniquait, se débattait, mais une petite voix s'était frayé un chemin du cerveau à la voix.

– Si nous avons encore le temps, avec joie.

– En quelques mots.

Pendant que Marc-Antoine répondait, Apolline plongea dans ses souvenirs aussi rapidement qu'un aller-retour pour blanchir des légumes.

*

Dr Shazer. Yeux rieurs derrière des lunettes cerclées. Joues rondes camouflées sous une barbe de quelques jours. Après une conversation hypnotique, parfois incompréhensible, cette question, déroutante : « Et ce jour-là, un miracle s'est produit. Pendant la nuit, cette anxiété sociale a disparu. Au réveil, que remarques-tu de différent ? » Je n'ai plus besoin de tout prévoir, de tout cadrer, de tout anticiper pour calmer mes angoisses.

*

– L'ego fait partie de nous. Si on tente de le détruire, il se rebiffera pour, à la prochaine minute d'inattention, nous sauter dessus et nous dévorer comme un loup affamé tapi derrière un bosquet. En revanche, si on l'accueille, si on lui accorde un peu d'attention, si on lui laisse sa

juste place sans autoriser les débordements ni croire ses mensonges, alors il cesse de nous considérer comme sa marionnette.

– Vous connaissez la légende amérindienne ? Ce combat entre deux loups au cœur de l'être humain ? s'enquit Apolline. L'un est la colère, l'envie, l'arrogance, la supériorité, l'ego. L'autre est la joie, la paix, l'amour, la bienveillance, la compassion, la foi. Le gagnant est celui qu'on nourrit, conclut ce conte cherokee.

– Bien sûr, le gagnant est celui qu'on nourrit. Mais l'autre risque d'alimenter sa colère, son ressentiment, ses aigreurs. Et rester dans le combat. On peut nourrir le loup blanc tout en prenant soin du loup gris. On peut valoriser la conscience, se connecter à elle, à notre part intuitive, empathique, compassionnelle, pour voir le monde et agir depuis cet espace. Progressivement, le combat interne s'étiole, la relation s'installe entre nos différentes parts, dans une coexistence pacifique. L'ego ne se résume pas à l'arrogance, c'est une part de notre personnalité. L'ego est représenté par tous ces mots qui viennent compléter la phrase commençant par « Je suis… quelque chose ». Des étiquettes auxquelles on s'identifie et auxquelles on croit. Mais dès lors que nous en prenons conscience, nous cessons d'y croire puis les décollons ; Iznogoud renonce à vouloir être le soi à la place du soi. Alors la paix du cœur-esprit s'installe et l'être essentiel se révèle. C'est le chemin d'une vie. Au moins !

Marc-Antoine laissa volontairement planer un silence. Apolline sembla pensive, mais se reprit rapidement pour conclure l'émission en remerciant son invité et rappelant toutes les références de son livre. La podcasteuse coupa l'enregistrement et vit la durée s'afficher : une heure quarante-huit minutes. Marc-Antoine lança sur le ton de la plaisanterie :

– Une légende yogique décrit une autoroute vers le *samadhi* : tenir la posture sur la tête, le poirier, pendant trois heures et quarante-huit minutes. À deux heures près, nous y étions !

Il s'étira dans une expiration sonore. Apolline sourit en triturant ses doigts, qu'elle finit par faire craquer. Les vagues de son mental déversèrent une marée noire de pensées. Elle les contint dans un barrage flottant intime pour ne laisser accoster que cette question du Dr Shazer sur le rivage de son esprit :

*

– OK, tu parviens à sortir du cadre qui calmait tes angoisses. Et quoi d'autre ?

45.

Genève, le même jour

Depuis la baie vitrée, ils se faisaient témoins du spectacle de la nature. Tel un cocktail savamment élaboré, les eaux ne se mélangeaient pas. D'un côté le bleu cristallin du Rhône, de l'autre le beige poussiéreux de l'Arve. Leur jonction au cordeau offrait un spectacle si populaire à Genève que le quartier avait hérité de son nom : La Jonction. Lors de fortes pluies en montagne, on pouvait même observer le débit de l'Arve plus rapide que celui du Rhône, créant de petits tourbillons au milieu de l'eau claire. Une pure merveille. Depuis qu'il s'était installé ici, Marc-Antoine restait fasciné par cette curiosité locale. Il avait entendu dire que le phénomène était dû aux différences de tensions superficielles qui se produisaient à l'interface des deux eaux. C'était ce même phénomène qui permettait à une goutte d'eau de rester ronde sans s'étaler ou à un petit insecte de marcher sur l'eau. Quelques centaines de mètres plus loin, au niveau du pont Butin, le prodige de la nature s'estompait et les deux eaux redevenaient miscibles.

Une tasse de Bouddha bleu à la main, Apolline et Marc-Antoine contemplaient cette magie des eaux décantées. Le chercheur yogi avait mis une de ses playlists favorites, d'où émanèrent les premières notes d'une version longue de « One », poignante chanson d'amour de U2. Un grand classique, sans doute la favorite de Marc-Antoine. Le morceau figurait sur l'album *Achtung Baby,* chef-d'œuvre sorti fin 1991, sans lequel le groupe ne serait peut-être plus là aujourd'hui, comme l'avait déclaré Bono un jour en interview.

Is it getting better or do you feel the same ? Est-ce que ça va mieux ou te sens-tu pareil ? demandait Bono de sa voix chaleureuse. Mentalement, Marc-Antoine lui répondit qu'il se sentait différent après ce podcast, étonné de s'être ainsi raconté, mais heureux d'avoir partagé sa rencontre avec Emilia et le yoga. Heureux d'avoir rendu un hommage vibrant à cette femme exceptionnelle qui changea définitivement sa vie. Il n'aimait pas parler de lui, atavisme paternel, mais il se sentait aligné d'avoir osé. Pas pour assurer la promotion du

livre, mais parce qu'il savait intuitivement que son histoire trouvait un écho dans la vie d'Apolline et peut-être même dans celle de milliers d'autres personnes à travers son podcast.

We're one but we're not the same /
Nous ne faisons qu'un mais nous ne sommes pas les mêmes
We get to carry each other /
On peut se soutenir l'un l'autre

Marc-Antoine fut le premier à interrompre Bono :

– Merci, Apolline, de m'avoir offert ce moment. Vraiment. C'était à la fois émouvant et réjouissant de pouvoir vous parler d'Emilia. J'en avais rarement eu l'occasion. À ce point en tout cas. Grâce à elle et au yoga, j'ai arrêté la drogue. Sans elle, j'aurais continué à errer…

–… nulle part où arriver, rien à trouver, pas même vous-même.

Marc-Antoine sourit en entendant sa dédicace dans la bouche d'Apolline. La jeune femme osa une question supplémentaire, hors micro :

– Emilia. Vous la voyez toujours ?

– On s'est vus pendant un an ; j'allais aux cours de yoga qu'elle avait mis en place à Marseille. C'est de cette manière que j'ai fini par décrocher. Ma mère l'a rencontrée également. Puis Emilia a dû quitter la ville pour venir en aide à ses parents. On ne s'est jamais revus. Mais elle est là, assura-t-il en montrant son cœur. Aux côtés de Jibé. Il ne se passe pas une journée sans que j'aie une pensée pour eux.

Il but une gorgée, s'humecta les lèvres puis

– Je peux vous poser une question ?

– Oui, répondit-elle sans se détourner de la contemplation des deux cours d'eau.

– Pourquoi avez-vous appelé ce podcast *Tu te rencontres !* ?

Apolline se tourna vers Marc-Antoine et affronta son regard aussi perçant que doux. Venait son tour de se confier. Mal à l'aise avec cette idée, elle arrangea machinalement ses cheveux pour se donner une contenance et se tourna de nouveau vers la Jonction. Des effluves fruités s'élevaient de sa tasse de thé sertie entre ses paumes. Bono continuait à chanter depuis le plus profond de son âme tandis que The Edge parcourait avec application sa progression d'accords. « One » avait été créée à Berlin alors que le groupe se débattait, cherchait à trouver un nouvel élan, un nouveau son, un nouveau souffle, après une tournée triomphale. Mais au sommet de sa gloire, U2 se trouvait coincé dans un douloureux abîme. Puis vint « One », qui les guida des ténèbres à la lumière.

I can't be holdin' on to what you got /
Je ne peux pas porter ce que tu gardes en toi
When all you got is hurt /
Quand tout ce que tu as n'est que blessure

Cette question mêlée aux paroles de la chanson plongea Apolline dans un souvenir intime.

*

Cabinet du Dr Shazer. Une jolie pièce lumineuse aux envoûtantes senteurs de fumerie turque. Chacun dans sa chaise longue Le Corbusier. Mes idées noires en tête, lui avec ses feuilles blanches en main. Séance de transe dense. Sublimer les carpes koï, les tremblements, les médicaments, les errements. Transcender l'abandon du père, le vide comblé par des sexes sans âme. Magnifier la phobie sociale, la peur de l'autre, l'anxiété des nez-à-nez. Voilà pourquoi je tremble. Cette foutue anxiété sociale. Cette peur des autres. La voix de cette prof de français : « Le Coy, venez au tableau. » Celle, supposée, d'Emilia : « Tu as toujours le choix. Celui de penser et d'agir dans le monde comme tu le souhaites. » La voix de Bono : « *One life, you got to do what you should* [16]. » Celle du Dr Shazer et sa question miracle : « Au réveil, que remarques-tu de différent ? » Des ténèbres vers la lumière. Le bonheur. Une orchidée, fleur du bien. Être soi. Plus besoin de cette maniaquerie rassurante ni de cette anticipation accompagnée de crises de panique. « Et quoi d'autre ? » J'accepte de sortir de mon cercle de confiance. Je peux rencontrer de nouvelles personnes sans angoisser. C'est doux en moi. Il n'y a plus de main serrée autour de ma gorge. Je n'ai plus peur d'avoir l'air stupide. Je me fous du jugement. Je vais vers les autres, je discute, sans me demander comment alimenter la conversation. Je leur pose des questions. Je réponds aux leurs. Spontanément. Après coup, je cesse d'analyser, de me torturer sur ce que j'ai dit ou pas. Je flotte. Une orchidée. Voilà ce qui est différent, une fois que le miracle s'est produit. Dr Shazer : « Qu'est-ce qui est différent quand tu vas davantage vers les autres, quand tu discutes plus en confiance, que tu poses plus de questions ? » Je me sens mieux. C'est doux. Merde, je l'ai déjà dit ! Pas grave. C'est léger. Oui, voilà, c'est léger. Dans ma gorge, dans ma poitrine. C'est léger. Dans ma tête, c'est aéré. Y a du violet. Et je souris. Oui, je souris. C'est agréable de sourire. C'est agréable, ce violet. J'agis spontanément. Sans réfléchir. Dr Shazer : « Qui d'autre remarquera que le miracle s'est produit ? » Alex, c'est sûr. Il verra que je suis différente. « Que remarquera-t-il ? » Que j'ai discuté avec un inconnu. Que je souris. Que je pose des questions. En m'intéressant vraiment. « Quand il le

remarquera, que fera-t-il de différent ? » Il me regardera avec des yeux pleins de bienveillance. Il me parlera avec une douce musicalité. Il me dira qu'il est heureux pour moi. « Si tu faisais semblant que le miracle s'est produit… Quelle est la première chose que tu fais ? » Je sors. « Et quoi d'autre ? » Je jette mes médocs. Je pars à la rencontre du monde. Je vais dans une soirée sans Alex. Je joue du ukulélé dans le tramway. Je lance un podcast. Je monte sur la scène ouverte de La Basse Cour. Je fais des interviews. Je retourne place Grenette. Prise de notes. Feuilles blanches noircies. Des lettres, des mots, des symboles. Prescription de tâche. « Apolline, j'ai une mission pour toi. Il ne s'agit pas de la réussir, mais de noter tout ce qui se passe intérieurement lorsque tu la prépares, la réalises, la vis et même après, une fois qu'elle est terminée. Cette mission, c'est un podcast thérapeutique. Le but est aussi de partir à la découverte des rencontres déterminantes des personnes que tu interroges. Des rencontres qui ont changé leur vie. Quel en serait le titre ? » Oui, c'est important, le titre. Il est fou ! Plus que moi. C'est rassurant, je suis pas irrécupérable. Ce qu'il te demande… Tu te rends compte ! Pourquoi pas aller place Grenette ? Évidemment, parce que je l'ai fait en venant dans son cabinet… Il est fou. C'est aussi farfelu qu'angoissant. Un podcast. Des rencontres. Je l'ai, le titre. *Tu te rencontres !*

*

Marc-Antoine n'avait pas cessé de l'envelopper de son regard bienveillant. Apolline le sentit et sortit de son courant de pensée. Elle sourit. Imperceptiblement, mais elle sourit. Elle se rappela qu'elle avait le choix. De ses pensées, de ses paroles, de ses actes. Qu'elle pouvait décider de planter des graines vertueuses dès maintenant. Elle choisit d'agir, en se détachant du résultat. De faire un premier pas, de franchir une étape. Elle sentait la rive en face éloignée, mais accessible. Elle décida que cet homme était digne de confiance et de confidences. Elle s'élança dans ce saut quantique. Et lui raconta. Spontanément. Sans filtre. Elle prêtait attention à sa respiration, à ses points de contact avec le sol, à la nature de ses pensées, comme le lui aurait suggéré Emilia. Il y avait de la peur, qu'elle observait et tenait en respect avec une conscience accrue de sa respiration. Au cours de ce saut en forme de grand jeté, elle crut s'affaler, suffoquer parfois. Mais, au cœur de sa poitrine, elle déposa une orchidée, pour ressentir plus de légèreté. Dans son esprit, un peintre imaginaire ajouta une touche de mauve.

Pendant qu'elle se racontait, la porte d'entrée s'ouvrit puis le parquet grinça. Apolline sentit une crispation affleurer. Marc-Antoine continua à la regarder avec une extrême bienveillance et expira

ostensiblement. Un souffle d'empathie, de détente. Une invitation à l'adresse d'Apolline. Qu'elle accepta sans se poser de question. La jeune femme sourit et suivit le mouvement tandis que les pas se rapprochaient. Une inconnue s'avançait. Dans sa gorge, dans sa poitrine, Apolline perçut une tension.

*

Inspire… Expire… Recommence…

*

Un début de légèreté se fit sentir. Un filet d'air frais effleura ses pensées où la nuance de mauve s'était estompée. Marc-Antoine fit les présentations. Cette femme jolie et raffinée n'était autre que la convoitée Caroline, devenue son épouse, décoratrice de métier. Le son de U2 et la voix de Bono résonnaient toujours. Le chanteur clamait haut et fort que l'amour était un temple, la loi suprême. Ils s'embrassèrent pudiquement mais amoureusement. Caroline avait les bras chargés d'une jolie fleur en pot. Blanche. Majestueuse.

– Jolie orchidée, nota Marc-Antoine, le visage radieux.

– Elle était pour une cliente, mais elle n'en veut pas. Elle me dit que les orchidées ne lui parlent pas…

– C'est vrai qu'elle est magnifique, confirma spontanément Apolline.

– Oh, si elle vous plaît, elle est à vous, proposa le plus naturellement du monde Caroline. Au moins, qu'elle profite à quelqu'un qui sait en apprécier l'essence.

Une larme perla aux miroirs de l'âme d'Apolline. Personne d'autre qu'elle ne pouvait saisir la force du symbole de cette orchidée. Une digue intérieure lâchait. Elle emporta avec elle une vague d'émotions. Caroline et Marc-Antoine déposèrent chacun une main sur ses épaules. En silence. Juste une présence altruiste. Qu'elle accueillit. Elle n'interrompit ce moment de grâce que pour poser une question sincère, spontanée.

– Et votre maman ? Qu'est-elle devenue ? Quel message Emilia lui avait-elle écrit ?

– Je vous la fais courte, ou vous voulez *vraiment* savoir ? répondit Marc-Antoine avec une certaine espièglerie. Comme Emilia, il avait insisté sur le mot, pour souligner le fait que « vraiment savoir » impliquait une explication un peu plus longue.

– Comme vous voulez. Mais bon, vous me faites pas tout un cours, parce qu'on vient déjà de dépasser allègrement le temps réglementaire

du podcast, ironisa Apolline, qui se souvenait de la réplique de Marc-Antoine.

– Je vous préviens, cela peut paraître fou.

Apolline sourit, tout ouïe. Ses yeux d'obsidienne s'étirèrent, son visage s'illumina. Alors il lui raconta l'incroyable histoire de Madeline Daillat et de ces messages. Reçus d'un ailleurs. Grâce à Emilia.

---

16. « Une vie, tu dois faire ce qui est en ton devoir. »

ÉPILOGUE

La forêt laissait filtrer l'éclatante lueur de l'aurore. Le jaune doré se frayait un chemin entre les aiguilles vertes des pins maritimes et les feuilles dentelées des chênes-lièges. Une constellation d'éclats solaires se reflétait sur le miroir du paisible étang sauvage. À cette heure-ci, seuls le chant amical des oiseaux nicheurs et les amerrissages des canards venaient distraire la quiétude de ce matin d'été. Assise sur la terrasse de sa coquette maisonnette en bois, une vieille dame méditait. L'esprit en paix, elle suivait le flux de sa respiration infusée des odeurs de pin si caractéristiques de la forêt landaise, subtilement mêlées aux volutes de l'encens Nag Champa qui se consumait lentement. Son visage serein affichait les reliefs d'une vie écoulée tandis que ses courts cheveux d'argent s'embrasaient aux couleurs de l'heure dorée. Contrastant avec son immobilité, deux écureuils dansaient sur les troncs géants dans une course poursuite joyeuse, sans la perturber.

Lorsqu'elle ouvrit ses yeux de jade sur cette nature foisonnante, près d'une heure plus tard, la clarté du jour reflétait celle de son intériorité. À 79 ans, Emilia n'avait rien perdu de sa vivacité d'esprit ni de sa félinité, même si les mouvements se faisaient plus laborieux que dans sa jeunesse. Elle se déplia, avec une certaine grâce malgré tout, s'aidant de ses mains fripées en prenant appui sur les lattes de la terrasse, puis sur ses genoux menus. Une fois stable sur ses deux pieds, elle prit un instant pour souffler, remercier son corps et sourire à la nature. Elle se glissa dans la minuscule cuisine ouverte sur la terrasse, pour faire chauffer de l'eau. Elle profita des quelques minutes avant ébullition pour se replonger dans la *Bhagavad-Gita.* À chaque lecture de ce poème à portée universelle, elle s'immergeait davantage dans ses profondeurs. Elle entamait un nouveau dialogue avec elle-même. Dans un monde mouvant, ce texte sacré restait un phare pour garder le cap d'une vie libre de l'attachement, dans l'action juste. Chaque matin, elle songeait qu'il l'accompagnerait sans doute jusqu'à son crépuscule.

Au hameau d'Huchet, un éco-village qu'elle avait contribué à fonder plusieurs années auparavant, la vie semblait émerger. Quelques jeunes Éclaireurs de la nature, les scouts d'inspiration bouddhiste, la

saluèrent en passant d'un joyeux « Hello, Emilia ! » auquel elle répondit de sa voix douce. Précédé du fracas de la carriole attelée à son vélo, le maraîcher fit une halte. Gauthier, discret trentenaire, était l'un des derniers arrivants dans le village. Il prenait son rôle à cœur et tenait une belle récolte issue du jardin commun, un potager en permaculture conforme à la philosophie du lieu : prendre soin de la nature, des êtres humains, partager équitablement et durablement, en s'inspirant des écosystèmes coopératifs. Tout en distribuant sa part à Emilia, il lui dit :

– Tu sais, j'ai repensé au cercle de parole de l'autre soir. Ton histoire. Je veux dire, ton partage d'expérience. Ça m'a interpelé.

– Qu'est-ce qui t'a interpelé, mon grand ?

– Tu sais… Comme quoi le yoga et la spiritualité t'ont sauvée. De la drogue, je veux dire. Et puis, le Vendredi saint. Ton expérience à Harvard. Sous psilocybine. Où t'as vu le cosmos, perçu le soi, tout ça, là…

Emilia attendit la suite en lui offrant un regard bienveillant dont elle avait le secret. Le maraîcher s'exprimait d'une manière décousue, sans réellement faire de phrases. Il semblait inquiet, aux aguets. À chaque mouvement à son alentour, il se dispersait. D'un geste électrique, il gratta sa barbe fournie avant de passer les deux mains dans ses cheveux bruns épais et ondulés.

– Ça m'a fait penser à des trucs. Pas jolis, jolis. Un peu *dark,* même. Mon passé, quoi. Enfin, pas complètement passé, tu vois. J'ai pas voulu en parler. L'autre soir. Devant tout le monde, je veux dire. Je sais pas si ce serait bien perçu. Ici, quoi. Parce que moi, je suis pas encore sauvé, tu vois. Mais, je sais pas, avec toi, c'est pas pareil. Je veux dire, t'es différente. Un peu, non ? Avec tout ce que t'as vécu…

Emilia éclata de rire. Ses lèvres fines dévoilèrent des dents fatiguées et ses yeux disparurent sous les plis de son visage radieux.

– C'est mon âge *canonique* qui te fait dire ça ?

– Non. Pardon. Enfin, tu vois.

– Tu as le temps pour un thé, Gauthier ? J'ai un Bouddha bleu de Mariage Frères. Thé vert velouté et fruité, agrémenté de pétales de bleuet. Ça te va ?

– Va pour un thé, merci.

Il s'installa à la petite table assortie à la terrasse en bois et consulta machinalement son téléphone pour meubler le temps d'infusion. Sur les réseaux sociaux, il vérifiait le nombre de réactions à sa dernière photo. Déçu par le peu de cœurs rouges déposés sous sa publication, il balaya compulsivement ses différents fils d'actualité d'un pouce frénétique. Absorbé dans le vide des contenus, il ne prêta pas attention au breuvage fumant qu'Emilia venait de déposer.

– Voilà, mon grand, un thé baigné de spiritualité. Dans la discussion qui suivit, Gauthier raconta ses

« week-ends d'aventures », comme il les nommait, en compagnie de divers psychédéliques : DMT, champignons magiques, *ayahuasca* et autres substances psychoactives très addictives. Il se confia sur ses assuétudes, sur ses délires qu'il qualifiait de « psychotiques » et qu'il ne parvenait plus à gérer. Il s'interrompit net et se crispa perceptiblement lorsqu'il aperçut la « factrice » du hameau d'Huchet, une résidente qui collectait tout le courrier avant de le distribuer à vélo au sein de l'éco-village, afin d'éviter le passage de la voiture de la Poste. S'excusant auprès de Gauthier, Emilia se leva dans un tintement de bracelets en améthyste, pour aller accueillir chaleureusement la messagère. Ses pieds nus se déposèrent sur le sol sableux jonché d'aiguilles de pin dont l'odeur la ravissait tant. Le soleil, toujours aussi habile pour s'immiscer dans les interstices offerts par la forêt, venait caresser sa fine peau tout en la cuivrant. Dans un frottement de carton, la factrice de l'éco-village sortit une épaisse lettre adressée à Emilia Tulsi.

– C'est un courrier suivi, je me suis permis de le signer à ta place, pour t'éviter de venir à l'accueil du village.

– Tu as bien fait, merci, ma belle.

Avant de rejoindre Gauthier, elle tira sur la languette cartonnée pour ouvrir le paquet. Elle entendit chaque cran prédécoupé se libérer. Quelques effluves de cellulose se mêlèrent aux senteurs de la forêt. Emilia glissa sa main dans l'épaisse enveloppe pour la vider de son contenu. Un corpulent livre à la jolie couverture dans des tons de bleu apparut. Appelés par les grosses lettres en relief, ses yeux lurent d'abord le titre. Puis se déplacèrent en haut de page pour découvrir l'auteur : Marc-Antoine Daillat. Elle sourit avec tendresse à l'évocation de ce nom, toujours associé à un adolescent. Quel âge avait-il aujourd'hui ? Quarante-cinq, cinquante ans ? Par un moyen qu'elle ignorait, il était parvenu à retrouver son adresse. Il s'était sans doute donné beaucoup de mal, mais il avait réussi. Depuis tout ce temps sans nouvelles.

Un bristol blanc noirci de quelques mots dans une belle écriture déliée indiquait une page. Emilia en lut les premières phrases, préférant garder l'adresse manuscrite pour la fin. Sur la première ligne, le nom Amma avait été rayé à la main, remplacé par le prénom « Emilia ». Cela donnait : « Peut-être avez-vous entendu parler d'Amma ***Emilia.*** Peut-être même faites-vous partie de ces millions de personnes qui ont été câlinées par cette femme érigée au rang de sainte. »

Elle sourit de plus belle. La rivière d'images de sa rencontre avec

Marc-Antoine, voici trente ans, afflua aux portes de sa conscience. Elle leur intima de patienter un instant, le temps qu'elle lise tranquillement le message écrit à la main.

> « Chère Emilia,
>
> On ne dédie jamais un livre au hasard. C'est pourquoi celui-ci vous est dédicacé. On a tous vécu au moins une rencontre déterminante dans sa vie. Faire votre connaissance fut absolument décisif dans mon parcours de vie. Grâce à vous, je me suis rencontré. Par ce livre, je souhaitais vous rendre hommage, ainsi qu'au yoga. Ces 72 000 mots ne seront jamais suffisants pour exprimer ma reconnaissance. Sans notre rencontre, j'aurais longtemps marché, nulle part où arriver, rien à trouver, pas même qui je suis. Merci d'être. »

C'est alors qu'elle ouvrit le barrage de sa conscience. La rivière se déversa dans un flot émouvant. Plus que des mots, la première pensée qu'elle accueillit fut un son, accompagné d'une sensation. Une guitare reconnaissable parmi mille. Chère à son cœur. Lovée dans une onde de frissons venant jusqu'à embuer ses yeux de félin. Puis les mots de David Gilmour. Cette chanson commune. Cette ode à l'absence et au manque. Qui scella à jamais leurs âmes. « Wish you were here. »

Elle se tourna lentement vers Gauthier. Il était hypnotisé par son écran.

– Tu sais ce que je te souhaite ?

Le maraîcher leva des yeux vitreux, le visage dubitatif.

– Que tu te rencontres.

LES SOURCES

Rendons à César… Toutes les recherches scientifiques réalisées par Marc-Antoine et son équipe sont issues d'études réelles et ont été menées par de vrais chercheurs à travers le monde. J'ai parfois pris quelques libertés quant au lieu des expériences et au nombre de participants, mais les thématiques et les résultats, je l'espère, restent authentiques. S'il devait y avoir des inexactitudes, approximations ou conclusions hâtives, elles sont de mon fait ; que les lecteurs scientifiques me les pardonnent.

Études scientifiques

Om

EEG Spectral Analysis on OM Mantra Meditation : A Pilot Study, Bhavna P. Harne, A. S. Hiwale. Applied Psychophysiology and Biofeedback, mai 2018.

Directional brain networks underlying OM chanting, Naren P. Rao, Gopikrishna Deshpande, Kalyani Bangalore Gangadhar, Rashmi Arasappa, Shivarama Varambally, Ganesan Venkatasubramanian, Bangalore N. Ganagadhar. Asian Journal of Psychiatry, octobre 2018.

Pranayama

Immediate effect of sukha pranayama on cardiovascular variables in patients of hypertension, Bhavanani AB, Sanjay Z., Madanmohan. Int J Yoga Therap. 2011.

Effects of Various Prāṇāyāma on Cardiovascular and Autonomic Variables, Nivethitha L., Mooventhan A., Manjunath N. K., Anc Sci Life, octobre-décembre 2016.

Effects of Yoga Respiratory Practice (Bhastrika pranayama) on Anxiety,

Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity : A Randomized Controlled Trial, Novaes M. M., Palhano-Fontes F., Onias H., Andrade K. C., Lobão-Soares B., Arruda-Sanchez T., Kozasa E. H., Santaella D. F., de Araujo D. B., Front Psychiatry, mai 2020.

Accolade (Hug)

Receiving a hug is associated with the attenuation of negative mood that occurs on days with interpersonal conflict, Murphy M. L. M., Janicki-Deverts D., Cohen S., PLoS One, 3 octobre 2018.

Does hugging provide stress-buffering social support ? A study of susceptibility to upper respiratory infection and illness,
Cohen S., Janicki-Deverts D., Turner R. B., Doyle W. J., Psychol Sci., février 2015.

Warm partner contact is related to lower cardiovascular reactivity, Grewen K. M., Anderson B. J., Girdler S. S., Light K. C., Behav Med., automne 2003.

Ocytocine

Extrahypothalamic oxytocin neurons drive stress-induced social vigilance and avoidance, Natalia Duque-Wilckens, Lisette Y. Torres, Sae Yokoyama, Vanessa A. Minie, Amy M. Tran, Stela P. Petkova, Rebecca Hao, Stephanie Ramos-Maciel, Roberto A. Rios, Kenneth Jackson, Francisco J. Flores-Ramirez, Israel Garcia-Carachure, Patricia A. Pesavento, Sergio D. Iñiguez, Valery Grinevich, Brian C. Trainor, Proceedings of the National Academy of Sciences, octobre 2020.

Opioid modulation of oxytocin release, Morris M. S., Domino E. F., Domino S. E. J Clin Pharmacol., octobre 2010.

Oxytocin : From milk ejection to maldaptation in stress response and psychiatric disorders. A psychoneuroendocrine perspective, Scantamburlo G., Ansseau M., Geenen V., Legros J. J., Ann Endocrinol, 2009.

The neurobiology of trust, Zak P. J., . Sci Am., juin 2008.

Système opioïde endogène

Social touch modulates endogenous ⊠-opioid system activity in humans, Nummenmaa L., Tuominen L., Dunbar R., Hirvonen J., Manninen S., Arponen E., Machin A., Hari R., Jääskeläinen I. P., Sams M., Neuroimage, septembre 2016.

L'étude du Vendredi saint

Drugs and Mysticism – An Analysis of the Relationship between Psychedelic Drugs and the Mystical Consciousness, A thesis presented by Walter Norman Pahnke. Harvard University Cambridge, Massachusetts, juin 1963.

Addictions

Evaluation of a residential Kundalini yoga lifestyle pilot program for addiction in India, Khalsa S. B., Khalsa G. S., Khalsa H., Khalsa M. K., J Ethn Subst Abuse, 2008.

Mindfulness-based treatment of addiction : current state of the field and envisioning the next wave of research, Garland E. L., Howard M. O., Addict Sci Clin Pract., 2018.

Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse, Yi-Yuan Tang, Rongxiang Tang, Michael I. Posner, Drug and Alcohol Dependence, vol. 163, suppl. 1, 2016.

Bonheur

Positive affect and biological function in everyday life, Steptoe A., Wardle J., Neurobiology of Aging, 2005.

Depressed mood, positive affect and heart rate variability in patients with suspected coronary artery disease, Bhattacharyya M. R., Whitehead D. L., Rakhit R., Steptoe A., Psychosom Med., 2008.

Emotional style and susceptibility to the common cold, Cohen S., Doyle W. J., Turner R. B., Alper C. M., Skoner D. P., Psychosom Med., juillet-août 2003.

Trait positive affect and antibody response to hepatitis B vaccination, Anna L. Marsland, Sheldon Cohen, Bruce S. Rabin, Stephen B. Manuck, Brain, Behavior, and Immunity, vol. 20, Issue 3, 2006.

Variability Modifies Life Satisfaction's Association with Mortality Risk in Older Adults, Boehm J. K., Winning A., Segerstrom S., Kubzansky L. D., Psychol Sci., juillet 2015.

Compassion

Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state, Gaëlle Desbordes, Lobsang Tenzin Negi, Thaddeus W. W. Pace, B. Alan Wallace, Charles L. Raison, Eric L. Schwartz, Frontiers

in Human Neuroscience, 2012.

Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism : overview and pilot study of a group therapy approach, Gilbert P. and Procter S., Clin. Psychol. Psychother., 2016.

Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress, Pace T. W. W., Negi L. T., Adame D. D., Cole S. P., Sivilli T. I., Brown T. D., *et al.,* Psychoneuroendocrinology 34, 2009.

Loving-kindness meditation for chronic low back pain : results from a pilot trial, Carson J. W., Keefe F. J., Lynch T. R., Carson K. M., Goli V., Fras A. M. *et al.,* J. Holist. Nurs., no 23, 2005.

Loving-kindness meditation increases social connectedness, Hutcherson C. A., Seppala E. M. and Gross J. J., Emotion 8, 2008b.

Boson de Higgs

home.cern/fr/science/physics/higgs-boson
www.franceculture.fr/sciences/higgs-la-revolution-du-boson
www.cea.fr/multimedia/Documents/publications/les-defis-du-cea/les-defis-du-cea-HS-boson-de-Higgs.pdf

Autres

Star Wars et le yoga
The Jedi in the Lotus, Steven J. Rosen.

Discours d'ouverture de Woodstock par Swami Satchidananda swamisatchidananda.org

B. O. DU LIVRE

(Par ordre d'apparition)

U2 – Bad
U2 – Running to Stand Still
The Beatles – Lucy in the Sky with Diamonds
Queen – Don't Stop Me Now
The Beatles – Come Together
Simon and Garfunkel – The Sound of Silence
The Korgis – Everybody's Got to Learn Sometimes
Pink Floyd – Wish you Were Here
Supertramp – School
Suzane Vega – Luka
Moody Blues – Nights in White Satin et Legend of a Mind
U2 – I Still Haven't Found What I'm Looking for (version gospel de *Rattle and Hum)*
Bob Dylan – In my Time of Dying
Nina Simone – Here Comes the Sun
Bob Marley – Redemption Song
Annabel Lamb – Riders on the Storm (The Doors)
Dire Straits – Brothers in Arms
The Beatles – Strawberry Fields Forever
U2 – A Sort of homecoming
Sting – All this Time
U2 – Endless Deep
U2 – Walk to the Water
Fleetwood Mac – Landslide
Elton John – Sorry Seems to be the Hardest Word
Lenny Kravitz – Always on the Run
U2 – One

REMERCIEMENTS

À ma mère. Merci de m'avoir laissé libre et insufflé ton mantra « patience active » dès l'enfance, bien que son application m'ait pris du temps.

À Manuella, Zoé, Muriel et Stéphane, mes premières lectrices et lecteur. Merci pour vos yeux de lynx, pour vos encouragements et pour votre amour.

À Charlène, mon éditrice. Merci d'avoir cru si fort dans ce manuscrit dès les premiers instants, dès les premières pages, et d'avoir insufflé cette idée de titre.

À Armelle, qui, lors d'une conversation sur nos romans respectifs, m'a aidé à ouvrir le flux de l'écriture.

À Guillaume, dont les enseignements et l'amitié continuent à m'inspirer, et qui a accepté d'être cité dans ce livre comme membre du centre de recherches de Marc-Antoine.

Aux équipes des Éditions Jouvence pour leur remarquable travail dans la réalisation de ce livre. Je pense, notamment, à la création graphique de la couverture, à la relecture attentive et à la fabrication excellente.

Aux représentants, qui parcourent la France pour défendre des projets comme celui-ci auprès des libraires.

Aux libraires, qui font découvrir des histoires, des univers et des auteurs, en partageant leur passion.

À vous, lectrice et lecteur, d'avoir lu jusqu'ici. En souhaitant que vous ayez, vous aussi, *votre* Emilia dans votre parcours de vie.

Et enfin, à Anne-Marie, *mon* Emilia.

www.editions-jouvence.com